నిన్ను నీవు జయిస్తే...



నిన్ను నీవు జయిస్తే...

ఆంగ్లమూలము: **స్వామి పరమానంద**

తెలుగుసేత: **చిరువోలు విజయ నరసింహారావు**



రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ హైదరాబాదు – 500 029

Published by:

Adhyaksha

Ramakrishna Math

Domalguda, Hyderabad – 29

rkmath.org

e-Book

128v1.1.0

Date: September 28, 2018

ISBN: 9789386857514

Created by: Sriranga Digital Software Technologies Private Limited

srirangadigital.com

ముందుమాట



'మనిషి తనకు తానే మిత్రుడు, తనకు తానే శత్రువు' —అన్నది గీతా సందేశం. ఎవరైతే తనను తాను – అంటే ఇంద్రియాలను, భావోద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకొంటాడో, అతను తనకు తానే మిత్రుడవుతాడు; అలా ఉండగలిగినవాడు సర్వమానవాళికి మిత్రుడు కాగలడు. తనను తాను అదుపులో పెట్టుకోలేనివాడు, తనకుతానే శత్రువుగా మారుతున్నాడు. ఈ విషయాన్ని కూలంకషంగా వివరిస్తూ, ఇంద్రియాలపై ఆధిపత్యాన్ని ఎలా వహించాలో సరళంగా వివరించారు స్వామి పరమానందజీ.

చెన్నై శ్రీరామకృష్ణ మఠం వారు దీన్ని ఆంగ్లంలో 'Self–mastery' పేరుతో ప్రచురించారు. దాని తెలుగు అనువాదమే ఈ చిన్ని పుస్తకం. అంకిత భావంతో తెలుగులోకి అనువదించిన శ్రీ చిరువోలు విజయనరసింహారావు గారికి మా ధన్యవాదాలు. ఆత్మసామ్రాజ్యానికి చక్రవర్తులు కాగోరేవారికి ఈ పుస్తకం ఒక మార్గదర్శి.

— ప్రకాశకులు



నిన్ను నీవు జయిస్తే



తనకు తానే రాజైన వాడిని మించిన రాజు లేనేలేడు.

— సెయింట్ కడోక్

తనను తాను అదుపులో పెట్టుకున్నవాడికి అత్యున్నత స్థితి కలుగుతుంది. తనను తాను నియంత్రించుకున్న వాడికి సంతృప్తి కలుగుతుంది.

— సంహిత

ఏ రాజు అయితే కామం, క్రోధం, ఈర్ష్య, డంభం, గర్వాలను జయించగలడో అతడు తన శక్తితో ఈ సర్వప్రపంచానికి ఆధిపత్యం వహించగలుగుతాడు.

— మహాభారతము

ఆనందాన్ని పొందాలన్న తృష్ణ మానవులందరికీ పుట్టుకతో వచ్చే

సహజలక్షణం. కానీ, దానిని పొందగలిగే శక్తి కానీ, పొందిన తర్వాత దానిని నిలుపుకునే సమర్థతగానీ అందరికీ ఉండవు. అలా చేయడానికి తగిన ఓర్పు, నేర్పు అవసరము. అందుచేతనే, అన్ని దేశాలలోనూ అన్ని కాలాలలోను పుట్టిన మహాత్ములందరూ స్వీయక్రమశిక్షణకు, ఆత్మసంయమనానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. క్రమశిక్షణ కలిగిన ఆత్మ, చెల్లాచెదరైపోతున్న మన శక్తులను సమీకరించి, వాటిని క్రమబద్ధం చేసే బలాన్ని మనకు ఇస్తుంది. దీనివలన మన ఆలోచనాశక్తి, కార్యదక్షత గొప్పగా వృద్ధి చెందుతాయి. మన శరీరాన్ని పనిచేయించే శక్తులు అనేకంగా ఉన్నట్టు మనకు తోచినా, అది నిజం కాదు. ఏ శక్తి అయితే మన మెదడును, హృదయాన్ని పనిచేయిస్తోందో, అదే శక్తి మన కాళ్ళు, చేతులను కూడా పనిచేయిస్తోంది. ఇంతవరకూ సమన్వయం, సహకారం లేకపోవడం వలన ఈ శక్తి వృథా అవుతూ వస్తోంది. దానిని మనం సమీకరించి, నియంత్రించినప్పుడు అది మన జీవితంలో అతి గొప్ప శక్తిగా పరిణమించగలదు.

ప్రాపంచికమైన ఆస్తిపాస్తులను అనేకానేకంగా సంపాదించడం కన్నా, ఆత్మసంయమనాన్ని సాధించడమే గొప్ప సంపద. అదే కనుక లేకపోతే మనకు ఎన్ని అందమైన వస్తువులున్నా వాటిని సరిగా వినియోగించుకోలేము. అంతేకాక, తెలియకుండానే మన జీవనానికి ఆధారమైన మూలాలను పాడుచేసుకుంటాము. ఈర్ష్య వలన, అణచుకోలేని తీవ్రమైన ఉద్రేకం వలన మనం తెలిసి తెలిసి వినాశకరమైన పనులను చేస్తాము. ఆ తర్వాత జీవితమంతా పశ్చాత్తాపపడవలసిరావచ్చు. అలా ఎందుకు చేశావని అడిగితే, తొందరపాటులో, తృటిలో అది తనకు తెలియకుండానే జరిగిపోయిందని, తప్పు చేశానని సమాధానం వస్తుంది. అసలు అలాంటి ఉద్రేకపు ఆలోచన క్షణంలో ఎలా పుట్టింది? ఎందుకంటే మనం దానికి అంతకు ముందే పునాది వేశాం కనుక. అటువంటి పొరపాట్ల ఉచ్చులో మనం పడిపోవడమనేది యాదృచ్ఛికంగా జరగడం లేదు. అలాంటి వ్యతిరేకభావాలకు కారణం మనమే. అంతేకాక, దాన్ని ఆపగలిగే శక్తి కూడా మనలోనే ఉంది.

మన జీవితపు లోతులలోకి చొచ్చుకుపోయి, నిశితంగా పరిశీలిస్తే, మనం చేసే ప్రతి పనికి న్యాయమైన ఒక కారణం తప్పక ఉంటుందని మనకే తెలుస్తుంది. ఒక

మనిషి తనలోనికి దుర్మార్గపు ఆలోచనలను రానిచ్చి, తనను తాను మరచిపోవడం వల్లనే అతడు తనకు తాను కానీ, ఇతరులకు కానీ హాని చేసే పరిస్థితికి దిగజారుతున్నాడు. తనను తాను వశంలో ఉంచుకోలేకపోతే, విజయానికి చేరువ అవుతున్న తరుణంలోకూడా, క్షణంలో పతనానికి గురైపోతాడు. అంతవరకూ చేసిన కృషి అంతా వృథా అయిపోతుంది.

భారతీయ వేదాంతంలో దీనికి ఉదాహరణగా ఒక చక్కని కథ చెప్పబడింది. మండువేసవిలో ఒకడు పొలంలో పనిచేస్తున్నాడు. చాలాసేపు, ఎంతో శ్రద్ధగా నీటిని తోడి పొలంలోకి పారిస్తున్నాడు. కానీ తర్వాత వెళ్ళి చూస్తే, ఆ నీరు పొలంలోని మొక్కలకు పారకుండా, ఎలుక కన్నాలలోకి వెళ్ళిపోయి, వృథా అయిపోయింది. చూడబోతే మన పని కూడా ఇలాగే కనిపిస్తుంది. చక్కగా అధ్యయనం చేసి, ప్రార్థనలు, ధ్యానం చేస్తూ, మంచి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి కలుగుతుందని మనం అనుకుంటాము. అయితే మనం ముందుకుపోము సరికదా, వెనకడుగు వేస్తున్నట్టుగా తోస్తుంది. ఎందుకిలా జరుగుతుంది? ఎందుకంటే మనం 'ఆత్మబలసంపన్నులం' కాలేదు కనుక. ఒక మనిషి, నీతినియమాల గురించి ఎన్ని ఉపన్యాసాలు దంచినా, నిజజీవితంలో అత్యవసరమైన ఆ మౌలిక లక్షణం కనుక అతడికి లేకపోతే, ఓర్పు, సహనం, క్షమ కోల్పోయి కోపంతో మండిపడితే అప్పటిదాకా ఉన్న అతడి విశ్వాసాలు, సిద్ధాంతాలు అన్నీ వమ్మైపోతాయి.

జీవితంలో 'సమతుల్యస్థితి' కనుక లేకపోతే మనం పరమానందాన్ని పొందగలమన్న ఆశ లేదు. ఆనందం అనేది ఒక మానసిక లక్షణం. అది మన లోపలే ఉండే విషయం. మనలో లేనిదేదైనా సరే, అది బయటనుంచి వచ్చి మనల్ని చేరదు. అదే కనుక మన మనస్సులో ఉంటే, మనకెన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా సరే మనం సంతోషంగా ఉండగలుగుతాము. "ఆనందంగా ఉండటం నేర్చుకో. బయటినుంచి సాయం గానీ, ప్రశాంతత గానీ వస్తాయని ఆశించకు. మనిషి తనంతట తానుగా నిటారుగా నిలబడాలి. కానీ అలా నిలబడటానికి ఇతరుల సాయాన్ని కోరకూడదు" అని మార్కస్ ఆరేలియస్ అనే రోమన్ తత్త్వవేత్త బోధించాడు. అటువంటి సంపూర్ణస్థితిని తనకు తానుగా పొందినవాడు ఏ చీకటికొట్టులో ఒంటరిగా ఉన్నా, తన స్వభావానికి సరిపడని పెద్ద జనసందోహంలో ఉన్నా సరే, నిశ్చింతగా

ఉండగలుగుతాడు. మనమందరం దాన్ని నేర్చుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

జీవితంలో క్రమశిక్షణ ఒక అద్భుతమైన విషయం. తనకు నచ్చని ప్రతీ దానిని తప్పించుకుని తిరిగేవాడికి ఈ ఆత్మసంయమనంతో పనిలేదు. మనకు కష్టమని తోచిన ప్రతీ దానినీ తప్పించుకుని తిరుగుతూ ఉంటే, జీవితంలో మనం ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేము. అందుకు బదులుగా తనను తాను వశంలో ఉంచుకున్నప్పుడు అది మనలోని అంతర్గతమైన శక్తియుక్తులను మేల్కొల్పగలుగుతుంది.

ఆత్మసంయమనాన్ని సాధించడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. స్వయంకృషితో గానీ లేకపోతే వైరాగ్యంతో గానీ మనం దానిని సాధించవచ్చు. ఈ రెండూ పరస్పరం విరుద్ధమైన పద్ధతులుగా మనకు తోచవచ్చు. అయినప్పటికీ, సాధువులలోనూ, సన్న్యాసులలోనూ మనకు పూర్తిస్థాయిలో ఆత్మసంయమనం కనిపిస్తుంది. వారు తమ ఆకలిదప్పులనూ, భావోద్రేకాలనూ పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవడమే కాక గర్వాన్నీ, తానే చేస్తున్నానన్న భావాన్నీ పూర్తిగా వదిలించుకున్నారు. వారు తమను తాము ఎంతగా ఆ దివ్యశక్తికి సమర్పించుకున్నారంటే వారి హృదయాలలో ఇక ఎటువంటి అజ్ఞానాంధకారానికీ తావులేదు. కామక్రోధాలు పెచ్చురేగే అవకాశమే లేదు. ఆ విధంగా మనల్ని మనం పూర్తిగా రూపాంతరం చేసుకున్నప్పుడు ఇక ఎటువంటి లెక్కలకూ ఆస్కారం లేదు. నేను ఇప్పుడు కోపం తెచ్చుకోవాలా వద్దా, నేను ఇప్పుడు పరుషంగా మాట్లాడాలా, లేకపోతే నన్ను నేను అదుపుచేసుకోవాలా – ఇటువంటి ప్రశ్నలకు మన మనస్సులో స్థానమే ఉండదు.

ఎవరైతే తాను చేసే పనిని బాగా చెయ్యాలనుకుంటాడో, ఎవరైతే తాను చేసే పనికి సరైన ఫలితాలు రావాలనుకుంటాడో, అటువంటివాడు తన స్వభావాన్ని లోతుగా పరిశీలించుకుంటాడు. క్షణికావేశంలో, పిచ్చిగా ఏదో చేసి, తర్వాత దాన్ని సరిదిద్దుకోవడానికి సమయాన్ని వృథా చేసేకన్నా, ఏదైనా చేయబోయే ముందు ఒక్క నిముషం ఆలోచించి పనిచెయ్యడమే మేలని అతడు తెలుసుకుంటాడు. ఈ ఆత్మసంయమనం అనేది కేవలం మతాన్ని, తత్త్వశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేసే విద్యార్థుల కోసం మాత్రమే కాదు. మన సమాజంలో క్రమశిక్షణ ఏర్పడాలన్నా, మన కుటుంబాలలో సహకారం, ఆరోగ్యం తొణికిసలాడాలన్నా, అది అతి ముఖ్యమైన

అవసరం. మన బంధుమిత్రులు మన కోసం ఎంత మంచి ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పించాలని ప్రయత్నించినా, మన మనస్సులో కనుక ప్రశాంతత కొరవడితే, మనకు లభించే శాంతి క్షణికమైనదే అవుతుంది. కొంతమందికి ఎంతకూ సంతృప్తి కలుగదు. ఎప్పుడూ ఏదో కావాలని అనుకుంటూ ఉంటారు. కోరికలను తీర్చుకోవడం ద్వారా మనం ఎన్నటికీ ప్రశాంతతను పొందలేము. అలాకాక, వాటిని కూడగట్టి, జీవితపు పరమార్థంతో సమన్వయపరచడం ద్వారా మాత్రమే మనం నిజమైన ప్రశాంతతను పొందగలం. అంటే మనస్సులోని కోరికలన్నింటినీ అణచివేయాలని అర్థం చేసుకోకూడదు. అలా చేయడం నిప్పును బూడిదతో కప్పడం లాంటిది. ఎందుకంటే బూడిద కప్పినా నిప్పు పూర్తిగా ఆరిపోదు కదా! ఈ అణచివేసే పద్ధతుల ద్వారా మనం మనలోని నీచమైన భావోద్రేకాలను వదిలించుకోలేము. దానికి బదులు, ఈ విషయాల గురించి మరింత చక్కగా అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, మనలో మరింత సమన్వయం సాధించడం ద్వారా మాత్రమే అలా చేయగలం.

మన మనస్సు, వాక్కు, కర్మ – మన జీవమంతా ఒకటిగా తయారై, ఏకాగ్రం చెందినప్పుడు మనలో అత్యున్నతమైన ఆదర్శాలన్నీ వాటంతట అవే ఎగసిరావడం చూస్తాము. అప్పుడు మనలోని నీచమైన స్వభావాలన్నీ తొలగిపోతాయి. మనం ఈ విధంగానే వాటిని వదిలించుకోగలం కానీ లెక్కలు కట్టడం ద్వారా కాదు. ఆధ్యాత్మికత అనేది లెక్కలు కడితే వచ్చేది కాదు; ఏదో ఒక పద్ధతిని అనుసరిస్తేనో, మాటల ద్వారానో, సిద్ధాంతాల ద్వారానో వచ్చేది కాదు. ఆధ్యాత్మికత అనేది మనంతట మనంగా పెంపొందించుకోవాలి. ఒకసారి అది మనలో పెంపొందాక మన తోటివారందరికీ కూడా దానివల్ల మేలు కలుగుతుంది. నిజానికి, మనమే ఆ మేలును ముందుగా పొందుతాం. మనం మునుపటిలాగానే ఉంటాము; మునుపటిలాగా ఉండము కూడా! మన కాళ్ళుచేతులు అలాగే ఉంటాయి కానీ వాటిని మరింత మంచికి ఉపయోగిస్తాం. మనకు ఇంతకు ముందున్న మనస్సు, హృదయమే ఉంటాయి కానీ అవి మరింత ఉన్నతమైన భావాలతోనూ, ఆశయాలతోనూ నిండిపోతాయి.

మనం ఉద్ధరించబడాలన్నా, మన తోటివారిని ఉద్ధరించాలన్నా, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికతను పొందడమే ఏకైకమార్గం. ఎప్పుడైతే మన జీవితం మరింత

ఉన్నతస్థితిని సాధిస్తుందో, మనల్ని మనమే స్వాధీనంలో ఉంచుకుంటామో, మనకు మనమే యజమానులమౌతామో, అప్పుడు దాని గురించి మాటలలో వివరించవలసిన అవసరం ఉండదు. మన సాహచర్యంలో జీవిస్తున్నవారందరూ – పిల్లలు, సహోదరులు, స్నేహితులు – అందరూ లబ్ధి పొందుతారు. మనం వారికన్నా వేరుగా ఉండటం వలన వారికి కొంత అసహనం కలుగవచ్చు. కానీ మనం పట్టువిడువకుండా మన ఆదర్శాలను అంటిపెట్టుకుని ఉంటే, వారు బాధలతో నిస్పృహలో మునిగినప్పుడు మన వద్దకు వస్తారు. ఎవరైతే తుఫానులో, కోపంలో, ఓరిమి కోలుపోయినప్పుడు, ఘోరమైన దుఃఖంలో పడినప్పటికీ చలించకుండా నిలబడతాడో, అతడొక మహాశిల లాగా నిశ్చలంగా ఉంటాడు. ఇతరులు అతడి పంచన చేరి, ఊరట పొందుతారు.

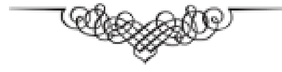
అలా అయితే, ఆత్మసంయమనం సాధించాలంటే మనం దేనికీ స్పందించని ఒక బండరాయి లాగానో, కొయ్యలాగానో తయారు కావాలా? ఇటువంటి ఆలోచనలతో మనం తికమక పడకూడదు. స్పందనలేని మనుష్యులు సాధారణంగా అహంకారులుగానూ, స్వార్థపరులుగానూ ఉంటారు. ఆత్మసంయమనం వారికి సరిపడే విషయం కాదు. కరుకుగానూ, కఠినంగానూ ఉండేవారికి కూడా అది సరిపడదు. కేవలం నేను, నాది అనే స్వార్థపూరిత ఆలోచనల చుట్టూ తిరుగకుండా, ఎవరి చైతన్యం గొప్పగా పెంపొంది, వారి జీవనంలోని ఉత్తమ విషయాలను అందిపుచ్చుకుంటారో, అటువంటివారికే ఆత్మసంయమనం అనేది కుదురుతుంది. అటువంటి మనిషిలోనే దైవత్వం నింపబడుతుంది – సహజంగానే దానివల్ల అతడు నీచమైన పనులను చేయగలిగే శక్తిని కోల్పోతాడు. ఇటువంటి ఉత్తమ లక్షణాలు ఏదో ప్రమాదవశాత్తూ వచ్చిపడవు. మనం ఎలా ఆలోచిస్తున్నాము, ఎలా జీవిస్తున్నామన్న దాని ఫలితంగానే అవి కలుగుతాయి.

ఉన్నతమైన ఆశయాలకూ, ఆదర్శాలకూ ఈ ప్రపంచంలో లోటు లేదు. కేవలం మన స్వలాభాన్నే ఆశిస్తున్నా, మన సొంత సుఖాలనే కోరుతున్నా సరే మనం ఈ ఆత్మసంయమనాన్ని అలవరచుకోక తప్పదు. ఎందుకంటే దానిలోనే బలాన్ని, శక్తిని, సంతృప్తిని, పరిపూర్ణతను సాధించే రహస్యం దాగివుంది. ఈనాడు మనం ఏయే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామో వాటితోనే మనం అత్యున్నతమైన దాన్ని కూడా

సాధించగలం. కేవలం వాటిని సరైన దిశలో పెట్టి, వాటికి తగినంత పరిపుష్టిని చేకూర్చాలి. ఈ ఆత్మసంయమనం మనకు ఎంతటి బుద్ధిజ్ఞానాలను ఇవ్వగలదంటే, మనం సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ మనలోనే ఉన్న ఆ అంతర్గతశక్తి మీద ఆధారపడగలుగుతాం.



తనకు తానే మిత్రుడు, తనకు తానే శత్రువు



ఎవరు తనకు తానే మిత్రుడుగా ఉండగలడో, అతడు సర్వమానవాళికీ మిత్రుడు కాగలడు.

— సెనెకా

నీ గురించి నీవు తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నించవద్దు, సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నించు. అవినాశకరమైన, అజేయమైన శుభాలను కలిగించే జీవశక్తియే సత్యం.

— గౌతమబుద్ధుడు

ఉరుము యొక్క దివ్యకంఠం 'ద, ద, ద' అని నినదిస్తుంది. దానికి అర్థం వినయంగా, దాతృత్వం కలిగి, దయకలిగి ఉండమని అర్థం. కాబట్టి ఈ మూడు విషయాలనూ బోధించాలి — దమము, దాతృత్వము, దయ.

— ఉపనిషత్తు

మనకు మనమే మిత్రుడు, మనకు మనమే శత్రువు అన్నది ఎంతవరకూ నిజం? భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు, “మనిషి తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి; తనను తానే దిగజార్చుకోకూడదు; ఎందుకంటే మనిషి తనకు తానే మిత్రుడు, తనకు తానే శత్రువు. ఎవరైతే తనను తాను అదుపులో పెట్టుకున్నాడో, అతడు తనకు తానే మిత్రుడవుతాడు; అలాకాక ఎవరైతే తనను తాను అదుపులో పెట్టుకోలేడో అతడు తన మీద వచ్చి పడిన శత్రువులాగా తనను తానే నాశనం చేసుకుంటాడు.” కానీ, తెలిసి తెలిసి, తనకు తానే శత్రువు కావాలని కోరుకునేదెవరు? మనల్ని మనం బుద్ధిపూర్వకంగా అదుపులో పెట్టుకుంటే మనకు మనమే శత్రువులుగా ప్రవర్తించం. కానీ మనలో అతి కొద్దిమంది మాత్రమే అలా చెయ్యగలరు.

మనం నిస్పృహ చెందిన మనస్సుతో గానీ, లేకపోతే హృదయంలో దుష్టసంకల్పంతో కానీ ఏ పనినైనా చేయబోయినప్పుడు, మనకు మనమే శత్రువుగా ప్రవర్తించడం లేదా? అటువంటి పనులు నైతికంగా, మానసికంగా మన మంచి ప్రవర్తన మీద, మన శరీరం మీద ఎటువంటి దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయో మనకు తెలుసు కూడా! అయినా మనం పడుతూ లేస్తూ ఆ దుర్మార్గపు బరువు మొత్తాన్ని మోసుకుపోతూనే ఉంటాం. అది మనల్ని ఎంతో నీరసింపజేస్తుంది. ఒక బుద్ధిమంతుడైన వ్యక్తి తన మనస్సును అటువంటి హానికరమైన ఆలోచనలతో నిండిపోవడాన్ని చూస్తూ ఊరుకోవడాన్ని మనం ఎలా వివరించగలం? ఇక్కడే మనకు సైద్ధాంతికమైన భావాలకూ, వాటి ఆచరణకూ ఉన్న వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. మన మనశ్శరీరాలు పూర్తిగా మన అదుపాజ్ఞలలో ఉండాలి. అది ప్రయత్నపూర్వకంగా కాక అలవోకగా చెయ్యగలగాలి. అలా కానంతవరకూ మన వక్రబుద్ధిచేత, కుబుద్ధిచేత మనల్ని మనమే తరచుగా దిగజార్చుకుంటాము. లంగరు ఎత్తకుండా, తెడ్డువేస్తున్న పడవవాడు ఎక్కడికీ పోనట్టు మనం ప్రవర్తిస్తున్నాము. తనను తాను సంయమనంలో ఉంచుకున్నవాడు తనకు తానే మిత్రుడవుతాడు గానీ తనను తాను జయించనివాడు తనకు తానే శత్రువవుతాడు.

కోపం, ద్వేషం, దుఃఖం మొదలైన తీవ్ర భావోద్రేకాలు కలిగినప్పుడు మనిషి తన సమస్థితిని కోల్పోవడం ద్వారా తనకు తానే శత్రువుగా పరిణమిస్తాడు. మనది

కానిదేదో పరాయిది ఆ సమయానికి మనల్ని తన వశం చేసుకుంటుంది. కోపం మనల్ని ఆవేశించగలదు. జీవితంలో ఈ కోపం అత్యంత వికారమైన విషయంగా పరిణమిస్తుంది. అది మనిషినే వికారంగా తయారుచేస్తుంది. సాధారణంగా ప్రసన్నంగానూ, ఆప్యాయంగానూ ఉండే వ్యక్తి కూడా కోపం వచ్చిన స్థితిలో ఎలా వికారుడైపోతాడంటే ఇక అతడి ముఖంలో సౌందర్యం మచ్చుకైనా కనిపించదు. ఇంత జరిగినా మనల్ని ఆ కోపం పూర్తిగా ఆవేశించదు. నిజానికి, మనలోనే ఇద్దరు వ్యక్తులున్నట్టుగా కనిపిస్తుంది. ఒకరు కోపంలో ఉంటే ఒకరికి కోపం ఉండదు. మనలోనే ఈ ద్వంద్వస్వభావం ఉంటుంది. మనలోని ఒక భాగం అత్యున్నతం, అత్యుత్తమం, అతి పవిత్రం, అత్యద్భుతం అయిన స్థితిని చేరుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే, మరొక భాగం ప్రాపంచికమైన తాపత్రయాలతో దిగజారిపోతూ ఉంటుంది.

భగవద్గీతలో మరొక శ్లోకం ఉంది. “కామం, క్రోధం, లోభం – ఈ మూడు గుణాలూ నరక ద్వారాలు. కాబట్టి మనిషి వాటిని జాగ్రత్తగా విడిచిపెట్టాలి”. మనం వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే వాటి మధ్య ఉన్న భేదం చాలా తక్కువ అని తోస్తుంది. లోభి అయిన మనిషి, తనకు నచ్చిన వస్తువు గురించి తనలోని కామం మొత్తంతో కోరుతూ ఉన్నప్పుడు, అది కనుక తనది కాకపోతే క్రోధంతో రగిలిపోతాడు. క్రోధం అనేది మనిషికి ఒళ్ళు మరచిపోయేలా చేస్తుంది. దానికి, అటువంటి పరిస్థితులన్నింటికీ కూడా కారణం అజ్ఞానమే. హఠాత్తుగా కోపం పెచ్చురేగినప్పుడు మనలోని ఒక సూక్ష్మభాగాన్ని మనం నాశనం చేస్తాము. మళ్ళీ దాన్ని తిరిగి తయారుచేసుకోవాలంటే చాలా కాలం పడుతుంది. అందుచేతనే, మనకు మనమే శత్రువులమనీ, మనకు మనమే మిత్రులమనీ కుండ బ్రద్దలు కొట్టినట్టు చెప్పారు! అయినా సరే, మనం మాటిమాటికీ ఇతరుల మీద నింద వేస్తూ ఉంటాము. జీవితంలో వచ్చిపడిన దురదృష్టానికీ, అపజయానికీ వేరొకరి మీద నిందమోపనివారు ఈ ప్రపంచంలో అది కొద్దిమంది మాత్రమే ఉంటారు. కానీ జ్ఞాననేత్రంతో చూడటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు మనం ఏ కారణం కోసమైతే అంతటా వెతుకుతున్నామో, అది మనలోనే ఉందని తెలుస్తుంది. కాబట్టి మన మనశ్శరీరాలు చక్కగా ఉండాలంటే మనల్ని మనం సరిదిద్దుకోవడం, స్వాధీనంలో ఉంచుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. వేడి–చలి, సుఖం–దుఖం, శబ్దం–నిశ్శబ్దం – ఇటువంటి

ద్వంద్వాలన్నింటిలోనూ తనను తాను స్వాధీనంలో ఉంచుకుని, ప్రశాంతంగా ఉండగలిగినవాడు తనలోని పరమాత్మ యొక్క నిరంతరసంసర్గ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ మనుగడ సాగిస్తాడు.

అన్నీ సులువుగా జరిగిపోవాలని కోరితే కుదరదు. నిజానికి అన్నీ సాఫీగా జరిగిపోతే దానివల్ల ఎవరికైనా మేలు జరుగుతుందా అనేది నా మనస్సులో ఉన్న పెద్ద అనుమానం. మనందరికీ వ్యక్తిగతంగా క్రమశిక్షణ కావాలి. సైద్ధాంతికమైన జ్ఞానానికీ, నిజమైన అనుభూతికీ చీమకీ, ఏనుగుకీ ఉన్నంత తేడా ఉంది. మనం దేన్ని గురించి అయితే విన్నామో, స్వాభావికంగా మన సొంతమని ఏది మనకి తోస్తుందో, దాన్ని మనది చేసుకోవాలంటే అనుభూతి కావాలి. జ్ఞానమనేది అరువు తెచ్చుకునే వస్తువు కాదు. సత్యాన్ని మనం అలవరచుకుని, ఒంటబట్టించుకోవాలి. మన మనస్సు ఎక్కడెక్కడ తిరుగుతుందో, దాన్ని బట్టే మనకు అబ్బే జ్ఞానం, మన శక్తి, మన విజయం ఆధారపడి ఉంటాయని మనకు సైద్ధాంతికంగా తెలుసు. అయితే ఆ మనస్సును ఎలా దొరకబుచ్చుకోవాలో, దాన్ని ఎలా దారిలో పెట్టాలో, దాన్ని ఎలా స్వాధీనం చేసుకోవాలో మనకు తెలియాలి. మనలో ఆత్మ అనే ఉన్నత శక్తి ఒకటి ఉన్నదనీ, అదే మనకు నిజమైన స్నేహితుడనీ మనకు ఇప్పటికే తెలిసి ఉండవచ్చు. అయితే మనం దాని అర్థం ఏమిటో స్పష్టంగా తెలుసుకుని, దానిని ఎలా ఆచరణలో ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకున్నప్పుడు మన జీవితమే మారిపోతుంది. మనం మరింత పెద్దవారిగా, బలవంతులుగా, మరింత సహనశక్తి కలిగిన మనుష్యులుగా మారిపోతాం. సహనమే జీవితంలో మనం పొందదగిన అత్యుత్తమమైన ఆస్తి. ఎలా సహనం వహించాలో తెలియనివారు జీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితుల యొక్క ఒత్తిళ్ళకు లొంగిపోతారు. అటువంటి వారికి జీవితమంటే ఏమిటో, జీవించడాన్ని ఒక కళగా ఎలా మలచుకోవాలో అర్థం కాలేదన్నమాట.

మనం ఉద్రేకంతో ఉన్నప్పుడు, కోపంతో ఉన్నప్పుడు మనం మరింత శక్తిమంతులమవుతున్నామని కొన్నిసార్లు మనం అనుకుంటూ ఉంటాము. అటువంటి నీచమైన భావోద్రేకాలకు లొంగిపోయేవాడు నిజంగా బలహీనుడు. ఒక బలవంతుడు క్షమించినంతగా ఒక బలహీనుడు క్షమించలేడు. దీన్ని మనం ప్రత్యేకంగా క్రీడాకారులలో చూడవచ్చు. ఆట చేతగానివాడు అవమానపరిస్తే దాన్ని ఒక

బలవంతుడైన ఆటగాడు క్షమించగలడు. మనస్సులో ఆలోచనలన్నీ చిందరవందరగా ఉన్న మనిషి సహజంగానే చాలా తక్కువ క్షమ, సహనం కలిగివుంటాడు. మన శారీరిక, మానసిక పరిణామం మీదనే మన ఆధ్యాత్మిక పరిణామం ఆధారపడివుంటుంది. వాటిని మనం వేరు చేయలేము. మన శరీరంతో, మనస్సుతో ఎలా ప్రవర్తిస్తామో, దాని మీదే మన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం ఆధారపడివుంటుంది. వాటిని ఎంతమాత్రం విడదీయలేము. మనలోని మౌలికమైన జీవం అంటే 'ఆత్మ' ఏదైతే ఉందో దానితో మనం నిరంతరం సంపర్కంలో ఉన్నప్పుడు దానినే మనం ఆత్మానుభూతి అంటాము. ఒకసారి మనం అటువంటి అనుబంధాన్ని ఏర్పరుచుకున్న తర్వాత ఇక జీవితంలో ఏ తప్పూ జరుగదు. ఇక అటువంటి అనుబంధాన్ని మనం ఏర్పరుచుకోలేకపోతే, మనం ఎంత ప్రయత్నించినా సరే, అన్నీ తప్పులే జరుగుతాయి.

ఈ అనుభూతి అనేది మనకు సొంతగా కలిగేది, మన నుంచి వేరుచేయలేనిది. ఏదైనా హఠాత్తుగా ఒక అత్యవసర పరిస్థితి ఎదురైతే, గొప్ప విషాదం ఎదురైతే, నిశ్చలత్వం, ప్రశాంతత, జ్ఞానం కలిగిన మనిషి తొణకకుండా ఉండగలుగుతాడు. మరొకడు పుస్తకాలలో దొరికే జ్ఞానం మొత్తాన్ని ఔపోశన పట్టినా సరే, అటువంటి స్థితిలో తనమీద తనే స్వాధీనాన్ని కోల్పోయి, మానసిక సమతుల్యతను పోగొట్టుకుంటాడు. అతడు తన సమస్థితిని ఎందుకు పోగొట్టుకున్నాడు? ఎందుకంటే, అసలు అతడికి అది లేదు కదా! మన స్వభావంలోకి చొచ్చుకుపోయిన లక్షణాన్ని మనం కావాలన్నా పోగొట్టుకోలేము. మనలోని జ్ఞానజ్యోతిని మనం నిత్యం వెంటతీసుకుని తిరుగుతూ ఉంటాము. తత్త్వవేత్త అయిన ప్లాటో, ఒక జ్ఞాని బానిసగా ఉన్నా, స్వేచ్ఛగా ఉన్నా సరే, సంతోషంగా ఉండగలడు అని చెప్పాడు. కాబట్టి జీవితం మనకు ఒసగే గొప్ప ఆనందాన్ని నిండుగా అనుభవించాలంటే ఆత్మసంయమనం అత్యంత అవసరం. మనలోని లోటుపాట్లవల్ల మనకు జీవితం అందిస్తున్న మేళ్ళు ఏమిటో మనకు తరచుగా తెలియడం లేదు. మనలో చాలామంది ఏదైనా అవరోధం ఎదురుకాగానే, లేదా ఒకసారి ఓటమిపాలవ్వగానే, చతికిలపడి, 'నేనింతేనండీ, నాలో పుట్టుకతోటే అటువంటి శక్తి లేదు! అది నా స్వభావం కాదు!' అని చెపుతారు. నిజానికి అతడు తనలోని స్వభావం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ఏ ప్రయత్నమూ చేయలేదు, ఊరకనే పైపైన చూసి మాట్లాడుతున్నాడు. అతడే కనుక లోతుగా తరచి

చూస్తే, తనలోనే తనకు కావలసిన శక్తులన్నీ ఉన్నాయనీ, నిజానికి తాను ఉపయోగించుకోలేనన్ని ఉన్నాయనీ తెలుసుకుంటాడు. మన స్వభావమే ద్వంద్వం, అంటే రెండుగా ఉంటుందని మనం గుర్తుచేసుకోవాలి. అది ఒక ప్రక్క తప్పటగులువేస్తూ, ఓటముల పాలవుతూ, బలహీనతతో, అస్థిరంగా ఉంటే, మరొక ప్రక్క, గంభీరంగా, రాజసంతో, శక్తిమంతంగా, అజేయంగా ఉంటుంది. మనం రెండవ ప్రక్కగా పేర్కొన్న ఉన్నతమైన ఆత్మను గురించి ఆలోచించే కొద్దీ, దానిని చేరుకునే త్రోవను అన్వేషించే కొద్దీ, మనలోని నీచమైన స్వభావ అంశం మరుగున పడిపోతుంది.

సరైన మానసిక దృక్పథంతో, మనల్ని మనం చక్కగా అదుపులో పెట్టుకున్నప్పుడు, మన శ్రేయస్సును మనమే ప్రోదిచేసుకుంటాము. అలా కాక, చెదిరిన మనస్సుతో, అజ్ఞానపు మబ్బులు క్రమ్మిన మనస్సు మనకే శత్రువుగా తయారవుతుంది. మనల్ని మనం కించపరుచుకున్న ప్రతిసారీ మనలోని ఉన్నతమైన ఆత్మకు మనం వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తున్నామన్న మాట. నిజానికి మనల్ని మనం కించపరచుకున్నప్పుడు మనలో ఉన్న ఆత్మశక్తిపై మనకు నమ్మకం లేదని అర్థం. మనల్ని మనం నాశనం చేసుకోవడానికి ఇదే కారణం. అదే విధంగా, మనం గర్వంతో, అహంకారంతో మిడిసిపడుతున్నప్పుడు కూడా మనం ఆ ఆత్మశక్తి నుంచి మరలిపోతున్నామన్నమాట. ఈ అహంకారం రెండు విధాలుగా పనిచెయ్యగలదు. దంభాన్ని, దర్పాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నప్పుడే కాక విషాదంలో, నిస్పృహలో మునిగిపోయినప్పుడు కూడా ఈ అహంకారమే మనలో పనిచేస్తూ ఉంటుంది. దీనిని బట్టి, మనకు అన్నిటికన్నా మించి ఒక సమస్థితి కలిగిన మనస్సు కావాలి అని అర్థమవుతుంది. ఆ సమస్థితితో మనస్సు ఒక అంచు నుంచి మరొక అంచుకు పరుగులు తీయకుండా ఉండాలి. మనం ధనవంతులమనీ, అధికారం కలవారమనీ మిడిసిపడటం ఒకవైపు అయితే, మనకేమీ లేదనీ, పేదవారమనీ, దుఃఖాలలో మునిగి ఉన్నామనీ అనుకోవడం రెండవవైపు. ఈ రెంటికీ మధ్యనున్న మార్గాన్ని మనం అనుసరించాలి. వేదాలలో కనిపించే బోధలు, మనకు ఆ మార్గాన్ని అత్యంత శక్తిమంతంగా, స్పష్టంగా చూపాయి. మిగిలిన విషయాలన్నింటికన్నా మిన్నగా మనకు ఈ సమస్థితి కావాలనీ, ఇది కేవలం ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోని ఉన్నత

శిఖరాలకు చేరుకునేవారి కోసం మాత్రమే కాక మన రోజువారీ జీవితంలో కూడా అంతే అవసరం. కొందరు చిన్నచిన్న విషయాలను కూడా తట్టుకోలేరు. వాతావరణం కొద్దిగా వేడెక్కినా, కొద్దిగా చలిగాలి వీచినా వారు గోరంతలు కొండంతలు చేసి తమ బాధల్ని వివరిస్తారు. కానీ అదంతా వారి మనస్సులో తయారయినదే. నిజానికి మనం అత్యంత విషాదం అని భావించే పరిస్థితి కూడా మన మనస్సులో తయారుచేసుకున్నదే.

మన విషయమేమిటో మనమే ముందుగా గమనించాలి. ఒకరోజు మనం మంచి ఉత్సాహం నిండిన మనస్సుతో, ధైర్యంతో, నిర్భయంగా, అంతా భగవదార్పణమే అన్నట్టు పనిచేస్తాము. మరొకరోజు నిరాశతో, సంశయంతో, అసంతృప్తితో పనిచేస్తాము. వీటియొక్క ప్రభావం మన జీవితం మీద ఎలావుంటుందో మనం గమనిస్తే, 'మనకు మనమే మిత్రుడు, మనకు మనమే శత్రువు' అని ఎందుకు చెప్పారో ఇట్టే అర్థమవుతుంది. నిస్పృహ వల్ల మనల్ని మనమే అధోగతి పాలుచేసుకోవడం కాక తోటివారిని కూడా మనతో పాటు క్రిందికి లాగుతాము. ఎవరైతే అలాంటి నిరాశానిస్పృహలలో మునిగిపోయి ఉంటారో, వారికి వేరొకరి జీవితాన్ని తాకే అధికారం లేదు అని ఒక గొప్ప గురువు చెపుతూ ఉండేవాడు. జీవితమనేది విషాదంగా ఉండటం కోసం కాదు. మన నెత్తిమీద ఉన్న బరువును వేరొకరిని మోయమనడం సమంజసం కాదు. విచ్చలవిడి ప్రవర్తన వల్ల ప్రయోజనం లేదు. కొందరు విషాదంలో మునిగితేలుతూ ఉంటారు, చూడబోతే వారికి అదే చాలా ఇష్టంగా కనిపిస్తున్నట్టు తోస్తుంది. మీరు వారిని అందులోనుండి ఒకసారి బయటకు లాగితే వాళ్ళు తిరిగి అందులోనే పడిపోతూ ఉంటారు. వారికి ఆ నిస్పృహ అనే పంజరంలో ఉండటం అలవాటయిపోయింది. ఇక వారు తమకు తామే అందులోనుంచి బయట పడాలి. ప్రపంచంలోని మతాలన్నీ కలసి, అత్యున్నతమైన ఆదర్శాలన్నీ వారికి బోధించినా, వారిని వారు మేల్కొల్పుకునేవరకూ, వాటివల్ల వారికి ఏ ప్రయోజనమూ ఉండదు. అందుచేతనే భగవద్గీత ఎలుగెత్తి ఘోషించింది – "నిన్ను నీవు, నీచేతనే ఉద్ధరించుకోవాలి! నిన్ను నీవు దిగజార్చుకోకూడదు!"

తమను తాము కించపరచుకోకుండా ఆధ్యాత్మికంగా మారలేమన్నది కొందరి తెలివితక్కువ ఆలోచన. 'పళ్ళతో నిండుగా ఉన్న చెట్టు వంగి ఉంటుంది' అన్న

సామెత ఆధ్యాత్మికతకు మూలమైన వినయాన్ని చక్కగా చూపుతుంది. కాయలు కాసే శక్తి లేని చెట్టు నిటారుగా నిలబడుతుంది కానీ, ఒక్క కాయైనా ఇవ్వదు. అలాగే ఎప్పుడైతే మన జీవితం కూడా ఫలవంతమవుతుందో, అప్పుడు అందులో నెమ్మదితనం, ఆప్యాయత మొదలైన శ్రేయోదాయకమైన లక్షణాలతో నిండిపోయి, కరుకు స్వభావానికి చోటివ్వదు. నిష్ప్రయోజకుడైన మనిషి ఎల్లప్పుడూ ఇతరులలో తప్పులు వెతుకుతూ, ఎక్కడో అక్కడ తన కఠినమైన మనస్తత్వాన్ని బయటపెడతాడు. అందుచేతనే ఇటువంటి ఆంతరంగికమైన సుగుణాలను అలవరచుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఏ మనస్సు దుర్మార్గమైన, ద్వేషపూరితమైన ఆలోచనలు చేయగలదో అదే మనస్సుకు మంచి, నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలు చేసే శక్తి కూడా అనంతంగా ఉంది.

బుద్ధుడు చెప్పిన అందమైన భావాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. చక్కని క్రమశిక్షణ కలిగిన మనస్సు, ఒక మంచి స్నేహితుడి కన్నా, ఒక తండ్రికన్నా, తల్లి కన్నా, వేరెవరి కన్నా కూడా ఎక్కువ మేలు చెయ్యగలదన్నదే ఆయన చెప్పిన సూత్రం. ఇతరులకు తనపట్ల గల అభిప్రాయాలను బట్టి తన జీవితాన్ని మలచుకోవాలనుకునే వారు అసలు జీవితంలో ఏమైనా సాధించగలుగుతారా? మనం కనుక ఒక మంచి పనిని బుద్ధిపూర్వకంగా, నిస్వార్థంగా చేసినప్పుడు, దాని గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటారన్నది అనవసరం. ఆ పని మనకు గొప్పతనాన్ని సాధించిన భావనను, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది, అంతే.

మనల్ని ఇతరులు మెచ్చుకోవాలనీ ఎదురుచూస్తున్నా, గుర్తించాలని కోరుతున్నా, మనల్ని మనమే ఆకాశానికి ఎత్తేసుకునే అలవాటు మనకు ఉన్నా, అదే మన నాశనాన్ని కొనితెస్తుంది. ఎవరైతే పొగడ్తల కోసం వెంపర్లాడతాడో, వాణ్ణి నిందలు కూడా అంతే ప్రభావితం చేస్తాయి. మన ఆంతరిక జీవితం శూన్యంగా ఉన్నప్పుడు మనం బయట నుంచి వచ్చే పొగడ్తల మీద ఆధారపడటం సహజం. కానీ ఎప్పుడైతే మన ఆంతరిక జీవితం నిండుతూ ఉంటుందో అప్పుడు బయటి పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా మనం వాటిని పట్టించుకోవడం క్రమక్రమంగా తగ్గించివేస్తాము. తద్వారా మనం మరింత ఆనందంగా ఉండటమే కాక, మన చుట్టూ ఒక ఆనందకరమైన, శక్తిమంతమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాము.

మనం కోరినదంతా మనకు లభించనప్పుడు, మనకు ఉన్నదానినే మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. కళాకారులలో అందరికన్నా గొప్పవారు వారి చేతికి ఏది దొరికితే దానితోనే బ్రహ్మాండమైన కళాఖండాలను తయారు చేస్తారు. అతడి చేతికి ఏది దొరికిందన్నది కాదు ముఖ్యం – అతడు దొరికిన కొద్ది దానినే ఎంత చక్కగా మలచుకుని, ఉపయోగించుకున్నాడన్నది ముఖ్యం. ఈ విషయాన్ని మనం మనస్సులో ఉంచుకుంటే, మనల్ని మనం కానీ, ఇతరులను కానీ నిందించడం మానివేస్తాము.



మనశ్శరీరాల స్వాధీనం-----



నీవు సహించలేననుకునే దాన్ని సహించడమే నిజంగా సహించడం.

– ప్రాచీన జపాన్ సామెత

పిరికితనాన్ని కొనితెచ్చుకోకు! అది నీ అంతటివాడికి సరిపోలదు. ఈ పిరికితనాన్ని వదలి, లేచి పోరాడు!

– భగవద్గీత

మనం దేనినైనా పరిశీలించాలంటే, దానికి తగిన సామర్థ్యం కలిగిన పరికరం ఉండాలి. ఎలాగైతే నక్షత్రాలను, గ్రహాలను చూడటానికి మంచి టెలిస్కోపు (ఖగోళదర్శిని) కావాలో, అదే విధంగా మనలోని ఆధ్యాత్మిక అంశను పరిశీలించాలంటే మనకు అత్యంత సమర్థమైన పరికరం కావాలి. మనశ్శరీరాలకు క్రమశిక్షణను నేర్పి, వాటిని ఈ పనికి ఉపయోగపడేలా సిద్ధపరచేందుకు చేసే సాధనే

తపస్సు. ఎలాగైతే చక్కగా శిక్షణ ఇచ్చిన గుర్రం రౌతు మాట వింటుందో, అదే విధంగా మన శరీరం మన మాట వినేలాగా, దానికి ఏదైనా ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు ఎదురుతిరుగకుండా ఉండేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి. మన ఆధ్యాత్మిక ఆశయాలతో చక్కని సమన్వయంతో పనిచేసే స్థితికి మన మనస్సును తెచ్చి, మనకే ఎదురు తిరుగకుండా, మన జీవితపు ఉన్నత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మనకు తోడ్పడేలా దాన్ని తీర్చిదిద్దాలి.

ప్రస్తుతం మన శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు చాలావరకూ ఏమాత్రం శిక్షణలేని గుర్రాలలాగా ఉన్నాయి. వాటికి ఎలా శిక్షణ ఇవ్వాలో మనం నేర్చుకోవాలి. అలా చెయ్యాలంటే, అవి ఎటులాగితే అటుపోయే వారిలా కాక, వాటిని త్రోవలో పెట్టగలిగిన శక్తిగలవారమని వాటికి నిరూపించాలి. కొన్నికొన్ని రకాల వసతులను కల్పించి, సుఖపెట్టకపోతే మన శరీరం ముక్కలైపోతుందని మనకు బాగా నూరిపోశారు. ఇటువంటి ఆలోచనలవల్లే మనం మన శరీరాన్ని ఎంతగా గారాబం చేశామంటే అది ఒక పెంకె పిల్లవాడిలాగా తయారైంది. అది ఏది కోరితే అది, మంచిచెడూ చూడకుండా ఇవ్వడం దానికి మనం అలవాటు చేశాము. అదే విధంగా మన మనస్సుకు, ఇంద్రియాలకు కూడా అలవాటు చేశాము. మన భౌతికదేహానికి కలిగే అన్ని కోరికలకూ లొంగిపోవాలా, వద్దా అనేది మనమే నిర్ణయించుకోవలసిన విషయం. ఇదే మనం వాటికి క్రమశిక్షణ అలవరచడంలో దాటే మొదటిమెట్టు.

క్రమశిక్షణలో పెట్టడమంటే, మంచీచెడూ చూడకుండా శరీరాన్ని మాడ్చి, హింసించడమని కాదు అర్థం. దానికి అర్థమేమంటే, మనం చక్కటి ఆలోచనతో పనిచేసి, మనస్సుకూ, శరీరానికీ న్యాయంగా ప్రవర్తించడం నేర్పాలి. ఎంతవరకు మనం — అదైతే నాకు ఇష్టం, వేరేదేదీ పనికిరాదు — అన్న ధోరణితో ఉంటామో, అంతవరకు మనల్ని మనమే బానిసలుగా చేసుకుంటున్నామన్నమాట. ఆధ్యాత్మికజీవితంలో మనం నేర్చుకునే మొట్టమొదటి పాఠం దేహానికి సంబంధించినంత వరకూ స్వతంత్రంగా ఉండటం. మనకు మంచి ఆహారం, పడుకోవడానికి సుఖమైన మంచం లభిస్తే ఫర్వాలేదు. అలాకాక, మన పడక సుఖంగా లేకపోయినా, మంచి ఆహారం దొరకకపోయినా దుఃఖంలో పడిపోకూడదు. కాబట్టి, కొన్ని పద్ధతుల ద్వారా మన దేహానికి వినయాన్ని, సహనాన్ని నేర్పిస్తాము. భారతదేశంలో ఈ సాధనలను అత్యంత కఠినమైనవిగా తయారుచేశారు. ఎవరైతే

చలికి తట్టుకోలేడో, అతడు తన శరీరానికి క్రమక్రమంగా శిక్షణ ఇచ్చి, ఎంతటి చలినైనా తట్టుకునే స్థితికి తీసుకువస్తాడు. హిమాలయాలలో యోగులు శరీరం మీద ఎటువంటి ఆచ్ఛాదనా లేకుండా మంచుమీద కూర్చుని ఉండటం చూడవచ్చు. దేహం మన స్వాధీనంలో లేనప్పుడు అది పరిస్థితులకు తట్టుకోలేని స్థితిని పొందుతుంది. మన శరీరాన్ని సమస్థితిలోకి తేవడమే మన లక్ష్యం – మరీ నిస్తేజంగానూ, మరీ సుకుమారంగానూ ఉండకుండా, పరిస్థితులను అధిగమించే శక్తిని కలిగించాలి.

తపస్సుకు, స్వయం–క్రమశిక్షణకు లక్ష్యం ఏవో సిద్ధుల్ని సాధించడం కాదు. దానికి బదులు మనకున్న శక్తులన్నింటినీ మన స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకోవడం. అయితే మనం ఈ సాధనను మొదలుపెట్టినప్పుడు, క్రమంగా మనకు కొన్ని సిద్ధులు కూడా లభిస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఒక మనిషి తన వాక్కును స్వాధీనం చేసుకున్నాడనుకోండి – క్రమంగా అతడు ఏది పలికితే అది నిజమవుతుంది. ఈ శక్తి మౌనం ద్వారా లభిస్తుంది. ఇంతవరకూ మనిషి శక్తులు అనవసర ప్రసంగాల ద్వారా వృథా అవుతున్నాయన్నమాట. నిజంగా జ్ఞానులైనవారు ఏదైనా మంచి జరుగుతుందనుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి మాట్లాడతారు. ఒక మనిషి అతిగా మాట్లాడకుండా, మౌనంగా ఉంటున్నాడనుకోండి – అందరూ అతని మాటల్ని వింటారు. అలాకాక ఆపకుండా మాట్లాడేవాడి మాటలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. మన వాక్కు మనకు పూర్తి స్వాధీనంలో ఉండటమనేది ఎంత గొప్ప వరమో ఆలోచించండి! అనవసరంగా మాట్లాడటం వల్ల ఎంత నష్టం జరుగుతుందో తెలుసు కదా! చాలాసార్లు కొన్ని మాటలు మాట్లాడకుండా ఉంటేనే మంచిది. కాబట్టి, మనం మౌనాన్ని కొంచెమైనా పాటిస్తే, మనకు ఎంతో గొప్ప శక్తి లభిస్తుంది. ఎప్పుడైతే మనిషి తన వాక్కును నియంత్రించడం నేర్చుకుని, తన శక్తిని వృథా చేయడం మానతాడో, అప్పుడు అతడి బుద్ధి మరింత సూక్ష్మమవుతుంది, అతడి కంఠధ్వని మరింత బలవంతమవుతుంది, అతడి భాష కొత్త అందాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

ప్రతీ ఒక్కరూ తమకు తెలియకుండానే తమ చేతులు, కాళ్ళు, ఇతర అవయవాలు కదుపుతూ ఉంటారు. మనం స్థిరంగా కూర్చున్నామని, విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నామని అనుకుంటున్న సమయంలో కూడా ఈ కదలికలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. ఈ కదలికల న్నింటినీ అదుపు చెయ్యాలి. ఎందుకంటే,

అవి మన జీవశక్తిని వృథా చేస్తున్నాయి. యోగులు 'ఆసనాన్ని' సాధన చెయ్యడం ద్వారా ఈ కదలికలను అధిగమిస్తారు – అంటే కదలకుండా ఉండటాన్ని, ప్రతి కండరానికీ విశ్రాంతి నివ్వడాన్ని సాధన చేస్తారు. అలా తమ శక్తుల్ని పొదుపుచేసి ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యాల సాధనకు తమ మనశ్శరీరాలను ఆయత్తం చేస్తారు.

ఆసనాలను సాధన చెయ్యడం మనలోని శక్తుల్ని కూడగట్టడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. కొంత నొప్పి, ఇబ్బంది కలుగుతున్నా సరే, మనం శరీరాన్ని ఒక భంగిమలో ఎక్కువసేపు నిలిపి ఉంచడం సాధనచేస్తే, అది మనకు నాడీసంబంధమైన ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి తోడ్పడటమే కాక శరీరం రకరకాల పరిస్థితులను తట్టుకునే శక్తిని పొందుతుంది. చాలాకాలంగా వేధిస్తున్న జారిన భుజాలు, లోపలికి పోయిన ఛాతీ, వంగిపోయిన వెన్నెముక మొదలైన సమస్యల్ని కూడా నయం చేయవచ్చు. అందుకు తగిన ఆసనాలను సాధన చెయ్యాలి. మనం వాటిని అభ్యాసం చేస్తున్న కొద్దీ, మనం శరీరంలో అనుభవించే హాయి కానీ, బాధ కానీ మనం ఉన్న ప్రదేశం మీద, మన పరిసరాల మీద ఆధారపడవని మనకు అర్థమవుతుంది. దేహాన్ని క్రమబద్ధీకరించడం శారీరికమైన ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. తపస్సు అంటే సమస్థితిని అభ్యాసం చెయ్యడమే. ఏది ఎక్కువైనా, ఏది తక్కువైనా అది మనకు హాని చేస్తుంది. శరీరంలోనూ, మనస్సులోనూ, లోభాన్ని, సోమరితనాన్ని, రెంటినీ అదుపులో పెట్టాలి.

ఏ వ్యసనానికి లోనైనా అది బలహీనత క్రిందే లెక్క. మనకు మేలు కలుగనప్పుడు మన శరీరాన్ని సుఖాలలో ఓలలాడించడం దేనికి? శారీరిక సుఖాలను వ్యతిరేకించడం, శరీరాన్ని క్రమశిక్షణలో పెట్టడం మన పరికరమైన భౌతికశరీరాన్ని మరింత బలమైనదిగా తయారుచేయడానికే. మనం ఏ పని చెయ్యాలన్నా దానికి ఎంతోకొంత క్రమశిక్షణ కావాలి. లేకపోతే మన పని ప్రయోజనకరంగా ఉండదు. మౌనంగా కూర్చోవడం, మన ప్రమేయం లేకుండా శరీరంలో కలిగే కదలికలన్నింటినీ అదుపు చెయ్యడం, మన మనశ్శరీరాలను సమస్థితిలోకీ, సమన్వయంలోకీ తేవడం, మన మనస్సును ఒక ప్రత్యేకమైన ఆలోచన మీద నిలిపివుంచడం – దీనినే సాధన అంటారు. దీన్ని మనం నిత్యం సాధన చెయ్యాలి. పనుల ఒత్తిడి ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నా సరే, ప్రతి దినం ఈ సాధన చేయడానికి ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని ఏర్పాటు

చేసుకోవాలి. దానికి తోడు, కాలం గడిచేకొద్దీ అది చేయడంలో, మన పట్టుదల పెరగాలి కానీ తగ్గకూడదు. ఈ విధంగా త్వరలోనే, మనం మన స్వాభావిక మనశ్శరీరాలను స్వాధీనం చేసుకోగలుగుతాము.

నిత్యం సద్గ్రంథపఠనం అమూల్యం. వాటి అర్థమేమిటో మనకు మొదట సరిగా అర్థం కాకపోవచ్చు. కానీ వాటిని చదవడం మనం ఒక అలవాటుగా తయారుచేసుకుని, వాటిని విశ్వాసంతో, క్రమం తప్పకుండా చదువుతూ ఉంటే, మెల్లమెల్లగా వాటిని అర్థం చేసుకోగలుగుతాము. ఎలాగైతే మన భౌతికశరీరాన్ని నిలబెట్టడానికి కొన్ని శిక్షణలు ఉన్నాయో అలాగే మన ఆధ్యాత్మిక స్వభావాన్ని పెంపొందించడానికి కూడా కొన్ని సాధనలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధనలు అనేవి మనకు ఆసక్తికరంగా కనిపించకపోవచ్చు. ఎందుకంటే మనం భౌతికమైన శరీరాన్ని గురించిన ఆలోచనలో మునిగిపోయి ఉన్నాము కనుక. కానీ, నిత్యం అధ్యయనం చేయడంతోపాటు, ఆత్మసంయమనం, ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేసినప్పుడు అవి మన మనస్సును సరైన త్రోవలో పెట్టి, మనలోని ఆధ్యాత్మిక నైజాన్ని పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి. తగిన విధంగా అదుపుచెయ్యనంతవరకూ మన మనస్సు ఒక పిచ్చిపట్టిన మదపుటేనుగు లాగా ప్రవర్తిస్తుంది. మనం దానికి స్నానం చేయించినా, అది బయటకు రాగానే మళ్ళీ ఒంటిమీద మట్టిని పోసుకుంటుంది. కాబట్టి, మనస్సును కట్టడి చేయడానికి మనం అనేక పద్ధతులను అవలంబించాలి – అధ్యయనం అనేది వాటిలో ఒకటి.

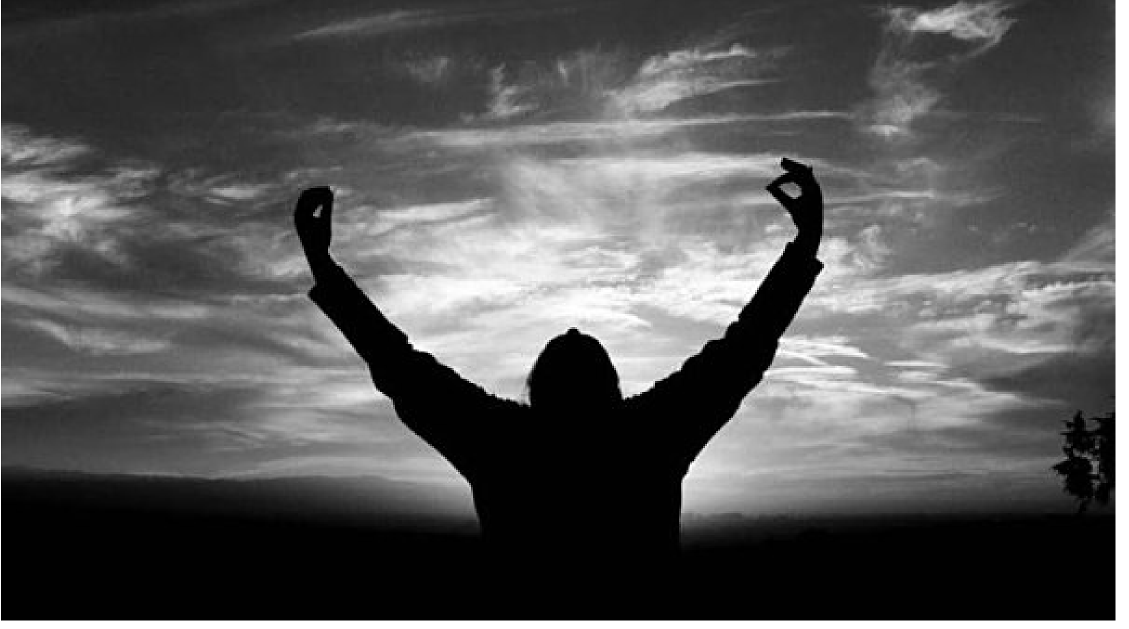
అధ్యయనం ద్వారా కొత్తకొత్త సాంగత్యాలు కలుగుతాయి. మనం మహాత్ముల జీవిత చరిత్రలు ఏకాగ్రతతో చదివి, దాని ద్వారా వారి సాంగత్యంలోని ఆనందాన్ని పొందుతాము. అది వారితో నిజంగా సహజీవనం గడిపినట్లుగానూ, వారి కంఠస్వరాలను విన్నట్టుగానూ మనకు తోస్తుంది. మనం పట్టువదలకుండా కొనసాగించినపుడు అధ్యయనం మనకు అటువంటి అనుభూతిని ఇవ్వగలుగుతుంది. అదేదో కాలక్షేపం కోసం చేస్తే ప్రయోజనం లేదు. ఇవాళ కొన్ని శ్లోకాలు చదివి, మరునాడు చదవాలనిపించలేదని మానేస్తే కుదరదు. మనకు దృఢనిశ్చయం ఉండాలి. దీనివల్లే క్రమశిక్షణ అనేదాని అవసరమేమిటో మనకు తెలిసివస్తుంది. క్రమశిక్షణ అలవడినప్పుడు, మన మనస్సు, శరీరం మొరాయిస్తున్నా మనం

పట్టించుకోము. కేవలం మనలోని ఆత్మ యొక్క స్వరాన్ని అనుసరించి, మన బుద్ధి దేనినైతే సరైనదిగా సూచిస్తుందో దాన్ని ఎంచుకుని, హృదయపూర్వకమైన భక్తితో దాన్ని అనుసరిస్తాము.

మనస్సుకు ఇది నచ్చకపోవచ్చు. ఎందుకంటే దానికి ఇప్పటికే అల్లరిచిల్లరిగా ఉండటం బాగా అలవాటయింది కదా! బైబిల్ కానీ భగవద్గీత కానీ చదవడంలో కన్నా ఏదో ఒక నవలను చదవడమే మామూలు మనిషికి నచ్చుతుంది. కానీ, తనలోని ఆధ్యాత్మికప్రవృత్తిలో నెలకొని ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నవాడికి 'అధ్యయనం' వంటి అలవాటును పెంచి పోషించడం వినా వేరే మార్గం లేదు. దాన్ని అలవాటు చేసుకుని దాన్నే తన స్వభావంగా మార్చుకున్నప్పుడు, క్రమంగా దాన్ని ప్రేమించడం ప్రారంభిస్తాడు. భారతదేశంలో, ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధనలను పూర్తి చేసేవరకూ మనుష్యులు ఏమీ తినరు. ఎందుకంటే, అవే జీవితంలో అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనవని వారి అభిప్రాయం. వాటిద్వారానే మనిషి ముక్తిని సాధిస్తాడు. దాని ద్వారానే అతడు ఎలా జీవించాలో, ఎలా నియమాలకు కట్టుబడి ఉండి, తనలోని పశుస్వభావాన్ని ఎలా అణచి ఉంచాలో నేర్చుకుంటాడు. దాని ద్వారానే ఆ ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించడానికి తగినట్టుగా తన శరీరాన్ని తయారుచేసుకుంటాడు. దాని ద్వారా తన మనస్సు యొక్క ఆలోచనాశక్తిని పెంచుకుంటాడు. ఎందుకంటే మనస్సుకే ఆలోచనాశక్తి ఉంది, పైగా అది దాని స్వభావానికి, కోరికలకు తగినట్టుగా ఆలోచిస్తుంది.

ఎప్పుడైతే మనం మన శక్తులన్నింటినీ కూడగట్టి, వాటి యజమాని మనమే అని నిరూపిస్తామో, అప్పుడు మనకు అడ్డునిలిచేదేదీ ఉండదు. మనం స్వేచ్ఛగా వ్యవహరించడంలో ఎవరూ మనకు అడ్డు పడలేరు. కాబట్టి, మనల్ని బంధంలో పడవేసి మనలోని బలహీనతను వెలికితెచ్చేదేదైనా సరే దాన్ని వదలివేయాలి. మనల్ని ఉద్ధరించి, మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని మేలుకొలిపేదాన్ని పెంపొందించుకుని, తద్వారా మనలోని భగవత్సంకల్పంతో మన మనశ్శరీరాలు సమన్వయంతో పనిచేసేలా తయారయ్యేందుకు మనం కృషి చెయ్యాలి. దీన్ని సాధించాలంటే మౌనంగా ధ్యానం చేయాలి. బాహ్యంగా ఉండే వస్తువులే అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనవనే భావాన్ని విడిచి, భగవంతుడి సంకల్పానికి చేరువగా జీవించడమే నిజంగా

ముఖ్యమైన విషయమని తెలుసుకోవాలి. మనం మౌనంగా, ఏకాంతంగా ఉండటం నేర్చుకుని, విషయాల గురించి మరింత లోతుగా ఆలోచించే నేర్పును సంపాదించాలి. మన వ్యక్తిత్వం అనేది ఎంత వైవిధ్యంతో కూడి ఉంటుందంటే, దాని మీద ఉత్సాహంతో కూడిన ఆసక్తి చూపకుండా మనం క్షణం కూడా మందకొడిగా కూర్చోలేము. ధ్యానకేంద్రిత జీవనం వల్ల మన బాహ్యజీవనం చెదిరిపోతుందని కనుక మనకు తోస్తే, మనకు ఆ ఆధ్యాత్మిక జీవనం అనుభూతి కాలేదని అర్థం. ఎందుకంటే, మనం ఆ ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని అందిపుచ్చుకున్నప్పుడు ఒక కొత్త బలంతో, ఆధ్యాత్మిక శక్తితో నిండిపోతాము.



మనలోని నీచస్వభావాన్ని జయించడం



ప్రకృతిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వాణ్ణి మాత్రమే మనం మనిషి అని పిలువగలం. ఈ ప్రకృతి మనిషి లోపలే కాక బాహ్యంగా కూడా ఉంటుంది.

— వివేకానంద స్వామి

జీవితంలోని అన్ని పరిస్థితులలోనూ సమస్థితిలో ఉండేవాడు ధన్యుడు.

— సంహిత

ఒకసారి ఒక సైనికాధికారి, గౌతమబుద్ధుణ్ణి ఇలా అడిగాడు: “స్వామీ! నా మనస్సులో ఒక అనుమానం ఉంది. ఆ ప్రశ్న కర్తవ్యాన్ని గురించి. నేనొక సైనికుణ్ణి. ఆయన శాసనాలను అమలు చెయ్యమనీ, ఆయన ప్రకటించిన యుద్ధాలను నడుపమనీ నన్ను ఆయన నియమించాడు. తమరు అందరిపట్ల దయ, కరుణ చూపమని బోధిస్తూ ఉంటారు కదా! మరి మీరు ఒక నేరస్తుణ్ణి శిక్షించాలని కూడా చెబుతారా? ఒకరి దేశాన్ని, గృహాలను, కుటుంబాలను, ఆస్తిపాస్తులను కాపాడుకోవడానికి యుద్ధం చేయవలసివస్తే, చేయవచ్చంటారా? ఎవరైనా ఒక

దుష్టుడు నావనుకున్నవన్నీ దోచుకుపోతుంటే, అతడికి లొంగిపోయి, అతడేమి చేస్తున్నా చూస్తూ ఊరుకోవాలా? ధర్మబద్ధమైన యుద్ధాన్ని కూడా తమరు చేయకూడదని చెబుతారా?"

ఇందుకు గౌతమబుద్ధుడు ఇలా బదులిచ్చాడు: "ఎవరైతే శిక్షార్హుడో అతణ్ణి శిక్షించాలి. ఎవరైతే సన్మానానికి అర్హుడో అతణ్ణి సన్మానించాలి. అయితే, ఇదే సమయంలో, అన్ని జీవులపట్ల అహింస, ప్రేమ, దయను కూడా చూపాలి. ఈ రెండు బోధనలూ ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకం కావు. ప్రేమగా దయగా ఉండాలి కానీ ఒక నేరస్తుణ్ణి అతడు చేసిన నేరాలకు గాను శిక్షించాలని కూడా తెలుసుకోవాలి. నేరస్తుడికి విధించబడిన శిక్ష అనేది న్యాయాధికారి అతడిపై కోపం తెచ్చుకోవడం వల్ల కాక అతడు చేసిన చెడు పనుల వల్లే అతడికి కలిగిందని అతడు తెలుసుకోవాలి. అతడు తన దురదృష్టాన్ని చేజేతులా తెచ్చిపెట్టుకున్నాడు. కాబట్టి ఆ నేరస్తుడు తన మనస్సులో వారి పట్ల ద్వేషం పెంచుకోకూడదు. దానికి బదులు ఆ శిక్ష తన కర్మఫలమని అతడు తెలుసుకోవాలి. అతడు ఆ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు అది అతడి హృదయాన్ని ప్రక్షాళన చేస్తుంది. అతడు తన విధి గురించి విచారించడానికి బదులు అందులోనే ఆనందాన్ని పొందుతాడు."

గౌతమబుద్ధుడు ఇంకా ఇలా కొనసాగించారు: "యుద్ధంలో ఎవరైతే తన సోదరుణ్ణే చంపుతాడో అటువంటి యుద్ధం విచారించదగినది. కానీ నిజమైన కారణం కోసం, శాంతికోసం అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత, యుద్ధానికి వెళితే అందులో నిందార్హమేమీలేదు. ఆ యుద్ధానికి కారకుడెవరో అతణ్ణే నిందించాలి. జీవితంలో పోరాటం అనేది కావాలి. ఎందుకంటే జీవితమే ఒక విధమైన పోరాటం. ఎవరైతే తన స్వార్థం కోసం పోరాటం సాగిస్తారో, అతడు గొప్పవాడు, ఏలిక, ధనవంతుడు, విఖ్యాతుడు – ఎవరైనా కావచ్చు కానీ, అతడికేమీ ఫలితం కలుగదు. కానీ ఎవరైతే ధర్మం కోసం, సత్యం కోసం పోరాడతారో వారికి గొప్ప ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. వాడు ఓటమి పాలైనా సరే, వాడే నిజంగా విజయుడు!"

ఆ తర్వాత ఆ సేనానిని ఉద్దేశించి, గౌతమబుద్ధుడు ఇలా బోధించాడు: "ఓ సేనానీ! ధర్మం కోసం పోరాడదామని బయలుదేరినా సరే, ఒక సైనికుడు తన శత్రువుల చేతిలో మరణించడానికి సిద్ధపడి ఉండాలి. ఎందుకంటే అదే యోధులందరి

యొక్క లలాటలిఖితం.

అలా వారి తలవ్రాత ప్రకారం జరిగితే అతడు దాన్ని గురించి నిందారోపణలు చేసి ప్రయోజనం లేదు. కానీ, ఎవరైతే విజయం సాధిస్తారో, వారు ఈ ప్రపంచమంతా మూన్నాళ్ళముచ్చటే అనీ, ఇక్కడివన్నీ తాత్కాలికం, అశాశ్వతం అని గ్రహించాలి. ఒకడి విజయాలు ఎంత గొప్పవైనా కావచ్చు, జీవితచక్రం తిరిగినప్పుడు అది అతణ్ణి నేలకరిచేలా తప్పక చేస్తుంది. అయితే, అతడు మితవాదిగా ఉండి, తన మనస్సులోని ద్వేషాన్ని తుడిచిపెట్టి, ఓడిన తన శత్రువును లేవనెత్తి, 'లే మిత్రమా! మనం ఇక శాంతి చేసుకుని, సోదరులుగా ఉందాము!' అని అంటే అతడి విజయం కేవలం తాత్కాలికమైనదిగానే మిగిలిపోక, నిజమైన విజయం అవుతుంది. దాని మంచి ఫలాలు ఎల్లకాలాలకూ నిలచి ఉంటాయి. అనేక యుద్ధాలను నెగ్గిన సేనాని గొప్పవాడే కానీ తనను తాను జయించినవాడు అంతకన్నా గొప్పవాడు. ఆత్మను జయించడమనేది మనుష్యుల ఆత్మలను నాశనం చెయ్యడానికి కాక, వాటిని పెంపొందించడానికే ఉద్దేశించినది. తనను తాను జయించినవాడు, తన మనశ్శరీరాలకు బానిస అయినవాడి కంటే నిజంగా జీవించడానికి, విజయాలను సాధించడానికి అర్హుడు. ఎవరైతే తన మనశ్శరీరాలను గురించిన తికమకను పూర్తిగా వదిలించుకుంటాడో అటువంటివాడు జీవితమనే యుద్ధభూమిలో నేలకొరగక, విజయుడై నిలుస్తాడు".

ఏసు క్రీస్తు ఇలా చెప్పాడు: ఒకడు ఈ ప్రపంచం మొత్తాన్ని జయించినా, తన ఆత్మను పోగొట్టుకుంటే ఇక అతడికేమి లాభం కలుగుతుంది? మరొకమాటలో చెప్పాలంటే, మనిషి తన ఆత్మను దేనికి మారకం వేయగలడు?" మనిషి బాహ్యప్రపంచంలో జయించాలనుకునేది ఏదైనా సరే అది అతడిలోనే ఉన్న ప్రకృతిని జయించడం కన్నా గొప్పది కాజాలదు. అతడు తనలోని అంతస్సామ్రాజ్యాన్ని జయించనంత కాలం, బాహ్యప్రపంచంలో చేసే పరాక్రమాలన్నీ తాత్కాలికం, అనుమానాస్పదం. ఎందుకంటే, అతడు ఏ క్షణంలో ఏ పొరపాటు చేసినా అది అతడి నాశనానికి దారితీయవచ్చు. ప్రపంచం అతణ్ణి మహావిజేతగా కొనియాడవచ్చు, అతడు తానే అప్రతిహతమైన వీరుడిగా భావించవచ్చు, కానీ అతణ్ణి ఆధ్యాత్మిక విషయంలో విజేతగా చెప్పలేము. ఎందుకంటే, అతడు భౌతికమైన విషయాలను

పొందడానికి తన ఆత్మనే పణంగా పెట్టడానికి సిద్ధమౌతున్నాడు! అతడు ఈ ప్రపంచం మొత్తాన్ని జయించవచ్చు గాక, కానీ దానివల్ల అతడికేమీ ఒరగదు. ప్రపంచంలోని గొప్పగొప్ప గురువులందరూ ఇచ్చిన ఆధ్యాత్మిక సందేశంలో ఒక విషయం ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. అదేమిటంటే – ప్రతివాడూ తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి, తనలోని అత్యుత్తమ శక్తుల్ని తానే వెలికితీయాలి. అతడు తానుగా నిలబడి, ప్రకృతికి అతీతంగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే, ఎవడైతే నిరంతరం ప్రకృతికి లొంగివుండి పనిచేస్తాడో అతడు కట్టుబానిసతో సమానం. అతడు క్రమంగా తాను స్వేచ్ఛగా పనిచేయగల శక్తిని కోల్పోతాడు. క్రమంగా అతడి జీవితం దుర్భరంగానూ, దుఃఖమయంగానూ తయారవుతుంది.

సగటు మనస్సు స్వభావరీత్యా, ఎప్పుడూ బాహ్యమైన వాటికోసం పరుగులు తీస్తుంది. దాని కోరికలూ, ఆశయాలూ, అభిలాషలూ అన్నీ కూడా బాహ్యమైన విషయాల వైపుకే ఉంటాయి. అయితే బాహ్యమైన వస్తువులను ఎంత సంపాదించినా, మన సంతోషాన్ని పూరించడానికి ఇంకా పొందవలసినది ఏదోవొకటి కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, అలెగ్జాండర్‌ను తీసుకోండి. ఈ ప్రపంచంలో అటువంటి పరాక్రమవంతుడు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తాడు. అయినప్పటికీ, అతడికి తనలో ఏదో జయించబడనిది ఒకటి ఉందని అనిపిస్తూ ఉండేది. నిజంగా బాధపడే స్థితి ఏదీ అతడికి కలుగకపోయినప్పటికీ, ఆ లోటు అతణ్ణి కలచివేస్తూ ఉండేది. ఇదే అనుభవం యుగయుగాలుగా ఈ ప్రపంచంలో అందరికీ కలుగుతూ వస్తోంది. అలాంటప్పుడు, మరింత శాశ్వతమైన సంతృప్తినిచ్చే దాన్ని సాధిస్తే మరింత ఉపయోగం కదా? మనం ఎప్పటికీ ఈ బానిస బ్రతుకీడుస్తూ, మన భౌతికప్రకృతి కోరే గొంతెమ్మ కోరికలన్నింటికీ తలూపుతూ ఉండవలసినదేనా? ఈ ప్రశ్న ఈ రోజు కాకపోతే రేపు ప్రతీ ఒక్కరి హృదయంలోనూ కలుగవలసిందే! దానిని ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. అదే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రవేశించడానికి అసలు ప్రారంభం!

ఇప్పుడున్నట్టుగా చూసుకుంటే, మన మీద మనకే చాలా తక్కువ నియంత్రణ ఉన్నట్టు మనకు అర్థమవుతుంది. చివరకు మనదని చెప్పుకునే ఈ శరీరం మీద కూడా మనకు చాలా తక్కువ నియంత్రణ ఉంది. అది కూడా మన మాట వినకుండా మనల్ని అటూయిటూ పరుగెత్తిస్తూ ఉంటుంది. అలా జరగడానికి కారణం మనలోనే

అంతర్గతంగా ఉన్న ప్రకృతిశక్తులు అదుపు తప్పి ఉండటమే. కానీ తన శరీరం మీద చక్కని అదుపు ఉన్నవాణ్ణి ఆ శక్తులు అశాంతికి గురిచేయడానికి బదులు, అతడికి చక్కగా సేవచేసి, ప్రశాంతతనూ, స్వేచ్ఛనూ కొనితెస్తాయి. అతడి జీవిత పరిణామంలో ఆ శక్తులు, వినాశకరంగా పనిచేయడానికి బదులు నిర్మాణాత్మంగా తయారౌతాయి. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా చెప్పాడు: 'ఎవరైతే భౌతికశరీరం నుంచి విడివడకముందే తనలోని లోభం, మోహం, క్రోధం మొదలైనవాటిని జయిస్తాడో అతడే నిజంగా ఆనందాన్ని పొందగలడు'. దీనిని సాధించాలంటే, వేరొకణ్ణి మన చెప్పుచేతలలో ఉంచుకున్నదాని కన్నా ఎక్కువ శక్తి కావాలి. పరిపాలించాలని కోరే మనిషి ముందుగా తనను తానే పరిపాలించుకోవాలి. 'ఇంట గెలిచి రచ్చ గెలవమన్నట్టు', అతడు ముందు తన ఇంటికే తాను యజమానినని నిరూపించుకోవాలి. తన శరీరం చేత తాను ఎలా పనిచెయ్యాలో ఆదేశాలు ఇప్పించుకోకుండా, తన శరీరంలోని ప్రతి భాగం తన సంకల్పానికి పూర్తిగా అణిగివుండేలా తయారుచేసుకోవాలి.

మనందరిలోనూ గొప్ప శక్తి ఉంది. అయితే అది అన్ని వైపులనుంచీ వృథా అయిపోతూ ఉంది. అందుచేతనే మన మనశ్శరీరాలు అనారోగ్యంగా తయారవుతున్నాయి. మనలోని జీవశక్తి దారితప్పడం వల్లనే మనం తరచుగా రోగాలపాలవుతాము కానీ ఆ శక్తి లేకపోవడం వల్ల కాదు. మనల్ని మనమే నిరాశలోకి నెట్టుకుని, మనకు ఏ శక్తీ, ఏ సంకల్పమూ లేదని, మనల్ని మనమే భ్రమలో పడవేసుకుంటాము. కానీ మహాత్ములందరూ మనకు మళ్ళీమళ్ళీ చెప్పేదేమిటంటే, ఒక మనిషి నిజంగా ముక్తిని పొందాలంటే అతనిలోని ఆత్మశక్తితో తనను తానే మేలుకొలుపుకుని, తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి.

ఏ మనిషికైతే తనను తాను రక్షించుకోవాలన్న సంకల్పం లేదో అతణ్ణి ఒక అవతారపురుషుడు కూడా రక్షించలేడు. అలాంటి అవతారపురుషుడి యొక్క బోధనలను అనుసరించి, అతడి జీవితాన్ని తార్కాణంగా తీసుకుని పనిచెయ్యడానికి ఉత్సాహం లేనివాణ్ణి ఎవరు మాత్రం ఏమి చెయ్యగలరు? మనలోని ఆధ్యాత్మికత పునరుజ్జీవించాలంటే, మనకు కొంత ఆత్మనిర్భరత, మనలోని ఆత్మ మీద శ్రద్ధ కావాలి. ప్రతీ జీవిలోనూ దివ్యశక్తి దాగి ఉంది కదా!

తనలోని పరమాత్మను తెలుసుకోకుండా ఏ మనిషీ తన జీవితపు పరమగమ్యాన్ని చేరుకోలేడు. ఏ వ్యక్తి అయితే తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక పరిస్థితులే నిజమనీ, వాటిని జయించే శక్తి తనకు లేదనీ, తనకు ఎదురయ్యే అవరోధాలను ప్రతిఘటించే శక్తి తనకు లేదనీ అనుకుంటూ ఉంటాడో – ఆ మనిషిని మనం ప్రక్కన పెట్టాలి. అంటే, మనల్ని మనమే శిక్షించుకోవాలనీ లేదా నాశనం చేసుకోవాలనీ అనుకోకూడదు. మనం నాశనం చేసేది భౌతికమైన మనిషిని కాదు, కానీ మనలో నీచమైన భావోద్రేకాలను రెచ్చగొట్టి, మనలో ద్వేషాన్ని రగిలించి, కోపంతో కొట్టడానికో, లేకపోతే ఇంకేదైనా చేయకూడని పనిని చేయించడానికో ప్రోత్సహించే కారణాలు ఏవైతే ఉన్నాయో, వాటిని మనం నిర్మూలించాలి. ఇది సాధించడానికి, మన చేత ఆ దుర్మార్గపు పని చేయిస్తున్న మన కళ్ళను, చెవులను లేకపోతే ఇంకేదైనా అంగాన్ని నాశనం చేసుకుని ప్రయోజనం లేదు. ఈ ఇంద్రియాల వెనుక ఉండి వాటి చేత దుర్మార్గపు పనులు చేయిస్తున్న నిజమైన కారణాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి. ఇంద్రియాలనేవి కేవలం పరికరాలే. వాటిని చక్కగా స్వాధీనం చేసుకున్నప్పుడు, మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి అవి చక్కని సహాయకాలు కాగలవు. 'తపస్సు ద్వారా ఇంద్రియాలు రెచ్చగొట్టే భావోద్రేకాలు మందగించేలా మనం చేయవచ్చు, కానీ కోరిక అనేది హృదయంలో కొద్దిగా మిగిలే ఉంటుంది. జీవిత పరమార్థాన్ని సాధించినప్పుడు మాత్రమే మనలోని కోరికలన్నీ పడిపోతాయి.'

దుఃఖాలలోనూ, బాధలలోనూ, తాను నిస్సహాయుడైన మానవమాత్రుడనని అనుకునే అల్పుడైన మనిషి ఉన్నతంగా ఎదిగి, కొత్త దృష్టిని సంతరించుకున్నప్పుడే ముక్తిని సాధించగలుగుతాడు. మనలోని అల్పుడైన ఆత్మకూ, ఉన్నతమైన ఆత్మకూ మధ్యగల సంబంధాన్ని ఉపనిషత్తులు ఒక అందమైన ఉపమానం ద్వారా వివరించాయి. జీవనవృక్షం మీద రెండు పక్షులు కూర్చుని ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి ఆ కొమ్మకూ, ఈ కొమ్మకూ దూకుతూ, రకరకాల పండ్లను తిని తన కోరికలను తీర్చుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. రెండవ పక్షి ప్రశాంతంగా, రాజసంగా కూర్చుని, ఏ కోరికలూ లేకుండా ఉంటుంది. మొదటి పక్షి చెట్టు మీదున్న పండ్లలో కొన్ని తీపి పళ్ళను, కొన్ని చేదు పళ్ళనూ తింటూ ఒకసారి సుఖాన్నీ, ఒకసారి దుఃఖాన్నీ, ఒకసారి విజయాన్నీ, ఒకసారి నిరాశనూ పొందుతూ ఉంటుంది.

హఠాత్తుగా ఈ పక్షి తనలాంటి ఈకలతో, తనలాగే ఉన్న రెండవ పక్షిని చూస్తుంది. అది ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా కూర్చుని, నిరంతరం తన దైవచైతన్యంలో మునిగిపోయి ఉంది. అలా ఆ మొదటి పక్షి కన్నార్పకుండా ఆ రెండవపక్షినే చూస్తూ ఉండగా, దాని భ్రమలన్నీ తొలగిపోయి, ఆ రెండవ పక్షితో (పరమాత్మతో) తన ఏకత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతుంది. మనిషి తనలోని నీచ, పశుస్వభావాన్ని జయించేవరకూ, తనను ముక్తుణ్ణి చేయగల దివ్యసాక్షాత్కారాన్ని పొందలేడు. కాబట్టి, ఒక్కొక్క మెట్టే ఎక్కుతూ అతడు దాన్ని చేరుకోవాలి. అతడు తనలో ఎట్ట ఎదుట, ప్రస్ఫుటంగా కనిపించే కారణాలనూ, ముందు తన శరీరాన్నీ దారిలో పెట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. తన కాళ్ళు, చేతులు, ఇంద్రియాలు ఎంతవరకు తన మాట వినేలా చెయ్యగలడో గమనించాలి. ఆ తర్వాత తన మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా అతడు తన శరీరాన్ని, మనస్సును దారిలోకి తెచ్చుకుని, ముక్తిని సాధించడానికి తగిన పరికరాలుగా వాటిని తయారుచేసుకోవాలి.

ఆత్మను జయించడానికి అనుసరించాల్సిన మార్గం ఇది. మన శరీరంతో చేస్తున్న పనులూ, చేష్టలూ అన్నింటిమీదా ఒక కన్నువేసి ఉంచి, మనలోని శక్తులు అనవసరంగా వృథా అవకుండా కాపాడాలి. అనవసరంగా మాట్లాడటం ఈ రకమైన వృథా ప్రయాసలలో ఒకటి. అది మనల్ని మానసికంగా అలసిపోయేలా చేస్తుంది. మనలోని శక్తులను ఒక పద్ధతి లేకుండా, ఆలోచన లేకుండా హఠాత్తుగా ఏది పడితే అది చేయడం, అతి ఎక్కువగా పనిచేయడం లేకపోతే అతి సోమరితనంతో కూర్చోవడం మరొక దురలవాటు. దీనిని మనం తప్పనిసరిగా అధిగమించాలి. అందుకోసం, మన శరీరంలోని కదలికలన్నింటినీ అతి జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ, మన అలవాట్లన్నింటిలోనూ – మనం అతి చిన్నవనుకునే పనులతో సహా – యుక్తంగా అంటే ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా పనిచేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మనం తింటున్నా, తాగుతున్నా, మాట్లాడుతున్నా, నడుస్తున్నా, నిద్రిస్తున్నా అంటే పనులలోనూ, ఆటవిడుపులో కూడా అన్నింటినీ పూర్తిగా మనస్సుపెట్టి చెయ్యాలి. దీని ద్వారా క్రమక్రమంగా మన శారీరిక శక్తులన్నింటినీ కూడగట్టడం సాధ్యపడుతుంది. ఇప్పుడు ఏయే శక్తులు మనం సరిగా అదుపు చేయకుండా, సరైన త్రోవలో పెట్టకుండా ఉండటం వల్ల వృథా అయిపోతున్నాయో, వాటన్నింటినీ ఏకత్రాటి

మీదకు తేవడానికి మనం కృషి చెయ్యాలి.

దాని తర్వాత మన మానసికశక్తుల్ని చూడండి. అవి కూడా ప్రస్తుతం ఎటుపడితే అటు పరుగులు తీస్తున్నాయి. వాటిమీద మనకు ఏ మాత్రం నియంత్రణ లేదు. వాటిని మనం మన స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవాలి. దీనిలో మొదటిమెట్టు మనం తగినంత విచక్షణ నేర్చుకోవడమే. మన మనస్సులో ఎగసిపడుతున్న ప్రతీ ఒక్క ప్రచోదనాన్నీ అంటే ఆలోచననూ గుడ్డిగా అనుసరించడం మానివెయ్యాలి. దానికి బదులు, వాటిలో ఏది తాత్కాలికం, ఏది శాశ్వతం అనీ, ఏది అవసరం, ఏది అనవసరం అనీ, ఏది గొంతెమ్మ కోరికో, ఏది ఆత్మోద్దీపనమో వివేచించాలి. ఆ తర్వాత, అలా వివేచనతో ఎంచుకున్న మార్గాన్నే మనస్సు తప్పకుండా అనుసరించేలా నిలిపివుంచాలి. ఆ విధంగా మన ఆలోచనలను పట్టి ఉంచడం క్రమంగా మన ఏకాగ్రతాశక్తిని పెంచుతుంది. ఆ శక్తి లేనిదే మనం ఎప్పటికీ మన నీచస్వభావం మీద విజయం సాధించలేము. ఇది చాలా కష్టమైన పనిగా తోచవచ్చు కానీ, దృఢమైన సంకల్పశక్తి, పట్టుదల కలిగిన ప్రతీ మనిషి దీన్ని సాధించగలుగుతాడు.

మన ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అన్నిటికన్నా ముందు, 'మనమేమీ చేయలేమన్న' నిరాశాధోరణులను నిర్మూలించాలి. ఈ ధోరణిని ఇక శాశ్వతంగా వదిలించుకుని, అసాధ్యమని అనుకునే పనిని కూడా సాధించగలమని విశ్వసించాలి. అయితే ఈ విశ్వాసం గర్వంతో, పొగరుతో కాక వ్యక్తిగతంగా మనలో ఆ శక్తి ఉందనీ, ఎందుకంటే మనం ఆ భగవంతుడిలో అంశలమే కాబట్టి, మనలో కూడా ఆ దేవుడే ఉన్నాడు కాబట్టి, ఆయనలాగా మనకు కూడా అన్నీ సాధ్యమే అని నమ్మాలి. మనలోని జీవుడి మీద మనకు పూర్తి నియంత్రణ లభించేవరకూ, మన నిజస్వభావాన్ని తెలుసుకోనీయకుండా అడ్డుపడుతున్న మన నీచస్వభావాన్ని అణచివేసేంత వరకూ ఈ పద్ధతినే మనం విడువకుండా అనుసరించాలి.

ఏసుక్రీస్తు, బుద్ధుడు మొదలైన వారిని 'మాస్టర్స్' అంటే 'స్థితప్రజ్ఞులు' అని అంటాము. ఎందుకు? ఎందుకంటే వారు తమను తాము జయించారు కాబట్టి. మనలోని ఆలోచనల ప్రచోదనాలే మన భయాలకూ, అసూయకూ, ద్వేషానికీ, అజ్ఞానానికీ కారణమవుతున్నాయి. వాటన్నింటినీ ఆ స్థితప్రజ్ఞులు జయించారు. వారు తమలోని స్వభావాన్ని జయించారు కాబట్టే లోకానికి బోధించగలవారయ్యారు. మనం

అటువంటి స్థితప్రజ్ఞతను సాధించాలనుకుంటే మన మనస్సు మన సంకల్పశక్తికి లోబడివుండేలా చేసుకోగలగాలి. ఎదుటివారి మీద విరుచుకుపడే వ్యక్తి, అతి బలాఢ్యుడైన వ్యక్తి ముక్తిని పొందలేరు. ఎవరైతే లోతుగా ఆలోచించగలడో, ఎవరైతే తన కామాన్ని అదుపులో ఉంచుకున్నాడో, ఎవరైతే యుక్తమైన, మితమైన జీవనం గడుపుతున్నారో, ఎవరికైతే క్షమ చూపగల శక్తి ఉన్నదో, ఎవరు తన శత్రువుల్ని కూడా ప్రేమించగలరో అతడే నిజమైన బలవంతుడు.

నిరోధించడం, పోరాడటం మంచిదే కానీ అంతకంటే నిరోధించకుండా సహించేశక్తిని చూపడం మరింత గొప్ప విషయం. ఎంతకాలం మన మీద ఎవరో దాడి చేస్తారన్న ఆలోచన మనలో ఉంటుందో, అంతకాలం మనల్ని మనం తప్పక కాపాడుకోవాలి. కానీ, ఒక రోజున అటువంటి భావాలు, భయాలు అన్నీ మాయమైపోయి, మనల్ని ఎవరూ తాకలేరని తెలుసుకుంటాము. ఎవరైనా మనల్ని కొట్టవచ్చుగాక, కోపంగా మాట్లాడవచ్చు గాక, కానీ మనకు విషయాల

పట్ల ఏర్పడిన అవగాహన మనల్ని ఆ పరాభవాలకు అందనంత ఎత్తులో ఉంచడమే కాక, మనలో ఎదురుదెబ్బ కొట్టాలన్న ఆలోచనే కలుగదు. దీనినే 'అహింస' అంటారు. ఎప్పుడైతే మనలోని నీచ, పశు ప్రకృతి, ఎంతటి ప్రేరేపణ కలిగినా సరే, ఎదురుతిరగడానికి సిద్ధమవ్వదో అప్పుడు మన ఆత్మవశీకరణం పూర్తి అయినట్టు.

ఇది మనిషి సాధించదగిన అత్యున్నతమైన స్థితి. అప్పుడు అతడు కేవలం ఏదో ఒక రాజ్యానికి పరిమితం కాక తానెక్కడికి వెళితే అక్కడకు తన సామ్రాజ్యాన్ని వెంటతీసుకుపోతాడు. అతడు సర్వత్రా, రాత్రింబవళ్ళూ తనను తాను వశంలో ఉంచుకుంటాడు. బాహ్యమైన పరిస్థితులు ఎలా మారినా సరే అది అతడిలో ఎటువంటి అలజడినీ కలిగించలేదు. దానిచేత అతడు నిరంతరం ప్రశాంతంగానూ, ఆనందంగానూ ఉంటాడు. ఎంతకాలం పాటు మన ఆలోచనలు, మనలోని తీరని కోరికలు, నెరవేరని ఆశయాలు మనల్ని వెంటాడుతూ, శాంతి లేకుండా చేస్తూ ఉంటాయో, అంతకాలం మనం ఏ అడవిలోనికో పారిపోయినా సరే మనకు స్వేచ్ఛ, శాంతి లభించవు. అందరు మనుష్యులూ కోరే ఆ స్వేచ్ఛ, శాంతి అనేవి మనల్ని మనం వశం చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మనకు కలుగుతాయి. కాబట్టి, జ్ఞానం అనే

ఖడ్గాన్ని ఒక చేతిలోనూ, పట్టుదల అనే డాలును మరొక చేతిలోనూ పట్టుకుని, మనం అప్రతిహతమైన పోరాటం సలిపి మనకున్న ఏకైక శత్రువు అయిన మనమీదే విజయాన్ని సాధించాలి.



మన శక్తుల్ని పొదుపు చేసేదెలా?



సజ్జనుడైన మనిషి ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగానూ, విశాలహృదయంతోనూ ఉంటాడు. అల్పుడైన వాడు ఎప్పుడు కుతకుత ఉడుకుతూ ఉంటాడు.

— కన్ఫ్యూషియస్

హృదయంలో ఆనందాన్ని నింపుకున్న జ్ఞాని, ఎటువంటి ప్రయాస, ప్రయత్నం లేకుండా ఉంటూ, తనను తాను పూర్తిగా వశంలో ఉంచుకుంటాడు.

— సంహిత

ప్రాచీన భారతీయ తత్త్వశాస్త్రం ఈ విశ్వం రెండు మూలకాలతో తయారైందని చెబుతుంది. ఒకటి 'ఆకాశము' (ఇది తెలుగులో మాట్లాడే గగనతలం కాదు). ఇది ఆదినుంచీ ఉన్న సర్వవ్యాపకమైన పదార్థం. దీనిని మనం ఇంద్రియాల సహాయంతో తెలుసుకోలేము. కానీ ఇది భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశం అనే ఐదు ప్రాథమిక మూలకాల రూపంలో మనకు కానవస్తుంది. దీనిలోనుంచే అన్ని భౌతికశరీరాలూ,

పదార్థాలూ ఉద్భవిస్తాయి. రెండవది ఈ భౌతిక శరీరాలన్నింటినీ పట్టివుంచే శక్తి. దానినే 'ప్రాణశక్తి' అంటారు. ఈ శక్తి చేతనే మనిషి జీవిస్తాడు. ఇది లేకుండా మనిషి ఏమీ చేయలేడు. సాధారణంగా మన ఇంద్రియాలు మనకు అతి ముఖ్యమైనవిగా తోస్తాయి. కానీ ఈ ప్రాణశక్తి లేనిదే అవి ఏమీ చేయలేవు. అలాగే మన మనస్సు, మిగిలిన శరీర అంగాలు కూడా. కాబట్టి, ఈ ప్రాణశక్తి అంటే ఏమిటో, దాన్ని ఎలా స్వాధీనం చేసుకోవాలో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎందుకంటే, దీన్ని గురించి మహాత్ములైన భారతీయ ఋషులు ఈ ప్రాణశక్తిని సక్రమంగా స్వాధీనం చేసుకోవడం ద్వారా మానవుడు శారీరకంగా చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందడమే కాక మానసికంగా గొప్ప మేధావిగా తయారవుతాడు, ఆపైన ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి జ్ఞానవంతుడౌతాడు అని వివరించారు.

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో ఈ ప్రాణశక్తిని గురించి తెలిసిన వారు కానీ, అది అసలు ఒకటి ఉందని తెలిసిన వారు కానీ చాలా తక్కువ. ఎందుకంటే అది కంటికి కనిపించదు కాబట్టి. మనలో అత్యధికులు ఈ ప్రపంచంలో మనమేమిటో తెలియని పరిస్థితిలో జీవిస్తూ ఉన్నారు. అలవాటు ద్వారా చేసే పనులన్నింటినీ ఏదేమిటో తెలియకుండానే చేసేస్తూ ఉంటాము. మనలోని శక్తులు ఎటువంటివో, వాటిని ఏ ప్రయోజనాన్ని ఉద్దేశించి ఉపయోగించుకోవాలో తెలియకుండానే మనం వాటిని వినియోగిస్తాము. అంతకు మించి వాటిని పొదుపు చేయడం మన విధి అనీ, వాటిని వృథా చేయకుండా చక్కగా నిర్దేశించిన గమ్యాలను చేరుకోవడానికి వాటిని వినియోగించుకోవాలని అసలు తెలియదు. అయితే, ఏదియేమైనా, మన శరీరంలోని ఈ మౌలికశక్తుల్ని కూడగట్టి, మన ఆదేశానుసారం అవి పనిచేసేలాగా వాటిని మచ్చిక చేసుకోకపోతే, చక్కని ఆరోగ్యమనేది ఎలా ఉంటుందో, నిజమైన ఆనందం, జ్ఞానం ఎలా ఉంటాయో మనం ఎప్పటికీ తెలుసుకోలేము. ఏదైనా దీపం క్రింద మనం చదవడానికి ప్రయత్నించినపుడు దాని నుంచి వచ్చే కాంతి చాలకపోతే, కాంతి పైకి ప్రసరించకుండా ఏదైనా అడ్డు ఉంచితే, అది కాంతి మొత్తాన్ని మనం చదివే పుస్తకం మీద పడేలాగా చేసి చిన్న అక్షరాలను కూడా చదివే వీలు కల్పిస్తుంది. అదే విధంగా మన శరీరం ద్వారా, మనస్సు ద్వారా, ఇంద్రియాల ద్వారా బయటకు వెలువడుతున్న ఈ ప్రాణశక్తిని మనం ప్రోగుచేసి, ఒక క్రమపద్ధతిలో ఒకే దిక్కులో ప్రసరించేలా

చేసినప్పుడు, మనకు ఇంతకాలం ఏ మాత్రం సాధ్యం కావనుకున్న తెలివితేటలు, సంతోషం అందివస్తాయి.

అయితే, దీన్ని సాధించేది ఎలా? కొందరు తొందరపాటుతో ఏమీ చేయకుండా కూర్చుంటే ఈ శక్తుల్ని పొదుపు చేయవచ్చనుకుంటారు. కానీ, అలా ఏమీ చేయకుండా కూర్చున్న మనిషిలో శక్తి పెరగడానికి బదులు మాయమైపోతుంది. మరొకప్రక్క, మన శక్తుల్ని నిరంతరం పనిలో పెట్టడం ద్వారా మనకు మరింత శక్తి వస్తుందనుకుంటే అది కూడా పొరపాటే. ఎందుకంటే, అతిగా పనిచేయడం వల్ల మనిషి దెబ్బ తింటాడు. కాబట్టి, ఈ రెండు పద్ధతులలో ఏదీ మన శక్తుల్ని పొదుపుచేసి, పెంపొందించడంలో సహాయపడవు. దీనికి ఒక పద్ధతి ఉంది. అతిగా పనిచేయకుండానూ, సోమరిగా పని మానేయకుండానూ, వాటి మధ్య సమతుల్యాన్ని సాధించడం ద్వారా దాన్ని సాధించవచ్చు. ఈ సమతుల్యం భౌతికమైన శరీరంలో కలిగినప్పుడు చక్కని ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. అదే మానసికస్థాయిలో కలిగినప్పుడు, బుద్ధిశక్తి వికసిస్తుంది. అదే ఆధ్యాత్మికస్థాయిలో కలిగినప్పుడు, దివ్యచైతన్యం కలుగుతుంది. కానీ, వీటన్నింటిలోనూ ఒకే శక్తి పనిచేస్తుందని మనం తెలుసుకోవాలి. ఒకే ప్రాణశక్తి మన మనుగడకూ, మన తలపులకూ, చేతలకూ కూడా మూలకారణం. అది ముందు చెప్పుకున్నట్టు అన్ని స్థాయిలలోనూ పనిచేస్తుంది. దాన్ని మనయొక్క నీచమైన స్వభావం కలిగిన స్థితిలో నుంచి పైకి లేవనెత్తడం ప్రారంభించినపుడు, క్రమంగా మనకు మరింత ఉన్నతమైన విషయాలను గ్రహించే శక్తి కలుగుతుంది.

మనిషిలో ఆలోచన అనేది శరీరంలోని అన్ని పనులనూ నియంత్రిస్తుంది. కాబట్టి మన ప్రాచీన ఋషులు ఆలోచన అనేది ఈ ప్రాణశక్తిని దారిలో పెట్టడానికి పనికివచ్చే మాధ్యమంగా కనుగొన్నారు. స్వయంగా భగవంతుడే మన చేతులలో ఉంచిన ఈ మహత్తరమైన పరికరాన్ని మనం ఏ మాత్రం పట్టించుకోము! నిత్యం దాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తాము. కానీ, మనం మన ఆలోచనల్ని చక్కగా నియంత్రించనంతవరకూ మనం ఏ పనిలోనూ అత్యుత్తమమైన ఫలితాల్ని సాధించలేము. మన మానసిక శక్తులు నేలపాలు కాకుండా చూడటం నేర్చుకుని, బాహ్యంగానూ, మానసికంగానూ మనం చేసే కార్యకలాపాల మధ్య చక్కని సమతుల్యాన్ని సాధించినపుడు మాత్రమే మనకు శాంతి కానీ, శక్తి కానీ లభిస్తాయి.

విశ్వంలోని ప్రతీ జీవికీ, చివరకు అత్యల్పమైనదనుకునే దానిలో కూడా, ఈ మహత్తరమైన ప్రాణశక్తిని మేలుకొలపగలిగే శక్తి ఉంది. అయితే, సుఖాల కోసం, అధికారాల కోసం మనిషి పరుగులు తీస్తూ, ఈ బాహ్యప్రపంచం నుంచి వాటిని పొందాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉండటమే సర్వత్రా మనకు కనిపిస్తుంది. దాని ఫలితమేమంటే, మనం ఎల్లప్పుడూ బాహ్యప్రపంచం మీదకే పరుగులు తీస్తూ ఉంటాము తప్ప ఒకసారి ఆగి అది మనలోనే ఉందేమోనని ఆలోచించము. మనస్సులో ఏదైనా సమస్య తల ఎత్తితే, బాహ్యప్రపంచంలో దాని పరిష్కారం దొరుకుతుందేమోనని పరుగులు తీస్తాం; ఏదైనా పుస్తకంలో దొరుకుతుందేమో అనీ, ఎవరైనా సలహా ఇస్తారేమోననీ చూస్తాము. కానీ మహాత్ములు, జ్ఞానద్వారానికి తాళంచెవి మనలోనే ఉందని బోధిస్తారు. నిజానికి, మన అంతస్స్వభావం సాధించిన పరిణతిని మించి మనకెవ్వరూ జ్ఞానాన్ని అందించలేరు. కాబట్టి, మనలోనే ఉన్న ఆ శక్తిభాండాగారాన్ని వెతికిపట్టుకోవాలి. మన అన్వేషణకు మొట్టమొదటగా మనకు అతి దగ్గరగా కనిపించే దానితో మొదలు పెట్టడమే ఉత్తమం.

అత్యధికులకు ఈ శరీరమే అత్యంత నిజమైనదిగా కనిపించే విషయం. మనలోని సూక్ష్మమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తుల గురించి, మనలోనే ఉన్న దురవగాహమైన ఆత్మను గురించి, మనం ఎంతైనా మాట్లాడవచ్చు గాక; కానీ అతి కొద్దిమంది మాత్రమే ఆ సూక్ష్మమైన విషయాలను అర్థం చేసుకోగలరు. అందుచేతనే, మనకున్న పరికరాలు అన్నిటికన్నా స్థూలంగా కనిపించే మన భౌతిక శరీరంతో మొదలుపెట్టాలి. ఇక, మనం ఎదుర్కొనే మొదటి ప్రశ్న: 'ఈ శరీరం పూర్తిగా మన స్వాధీనంలో ఉందా? మన చేతులు, కాళ్ళు, ఇంద్రియాలు, ఇతర అంగాలు మన మాట వింటాయా? మనలోని ఉన్నత భావాలు ప్రేరేపించే విధంగా ఈ అవయవాలను పనిచేయించగలమా?' ఈ ప్రశ్నలను మనం తరచిచూస్తే, మనలో అతికొద్దిమందికి మాత్రమే 'మన శరీరం' అని దేనిని పిలుస్తున్నామో దాని మీద ఎంతోకొంత అజమాయిషీ ఉందని అర్థమవుతుంది. ఈ శరీరంలో వ్యక్తమయ్యే శక్తులు చెల్లాచెదరైపోతున్నాయి. ఇందువల్ల మన కళ్ళు మనకు సరైన దృష్టిని ఇవ్వలేకపోతున్నాయి. మన చెవులు, ఇతర ఇంద్రియాలు మనకు అరకొర జ్ఞానాన్ని మాత్రమే ముట్టజెపుతున్నాయి. అందుచేతనే మనం ఇంద్రియాలనుంచి గ్రహించే

జ్ఞానం తప్పులతడకగా ఉంటోంది. కానీ మనం పునాదులలోకి పోయి, మనకున్న శక్తులన్నింటినీ కూడగట్టి, వాటిని మన స్వాధీనం చేసుకున్నప్పుడు, మనకు అత్యుత్తమమైన శ్రేయస్సును అందించేలా వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ప్రాణశక్తి ఊతమివ్వకుండా, సహకరించకుండా పదార్థం మనలేదు. కాబట్టి మనిషి ఏమి సాధించాలన్నా సరే, ఈ మౌలిక సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇది చేయడానికి ముందుగా అతడు సమతులస్థితిని సాధించాలి. ఎంతవరకు మనలో అతి చురుకుదనం లేదా సోమరితనం ఉన్నాయో, అంతవరకూ మనకు నిజంగా ఏదీ అర్థం కాదు. మన మనశ్శరీరాలలో పూర్తిగా సమతులస్థితిని సాధించాలి; అసలు ఈ సమతులస్థితి అంటేనే బలం. ఈ చిన్న శరీరాన్ని భగవంతుడు మనకు పరికరంగా వాడుకోమని ఇచ్చాడు. దానికి ఎలా శిక్షణ ఇచ్చి, ఎలా స్వాధీనంలో పెట్టుకోవాలంటే అది మన ఆధ్యాత్మికప్రయాణంలో నిజమైన పరికరంగా మనకు తోడ్పడి ముందుకు తీసుకుపోవాలి. కానీ, ఇంతవరకూ అది మనల్ని వెనక్కి లాగుతున్నదే కానీ ముందుకు పోవడానికి సహాయపడటం లేదు.

అతి కొద్దిమంది మాత్రమే తమ మనశ్శరీరాలలోని శక్తుల్ని నియంత్రించి, వాటిని సరైన మార్గంలో పెట్టగలుగుతున్నారు. అనవసరంగా మాట్లాడటంలోనూ, తమకు తెలియకుండానే నిరంతరం ఏదో ఒక పనిచెయ్యడం ద్వారానూ మనుష్యులు ఎంత శక్తి వృథా చేస్తున్నారో చూశారా? అది మనల్ని అలసిపోయేలా చేస్తుంది. దేవుడిచ్చిన శక్తుల్ని తెలివితో ఉపయోగించుకున్నప్పుడు ఎంత నరాల ఒత్తిడినీ, బాధలనూ మనం తప్పించుకోవచ్చో గమనించారా! దీన్ని ముందుగా అదుపులో పెట్టడమే ఆధ్యాత్మికసాధనలో మొదటిమెట్టు. ఆధ్యాత్మికత అనేది జీవితంలో ఏదో ఒక రంగానికి చెందినది మాత్రమే కాదు. అది కేవలం మనిషి ఆత్మకు సంబంధించినదే కాక అతడి ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసతోపాటు అతడి మనశ్శరీరాలన్నింటికీ కూడా సంబంధించినది. శారీరికమైన బంధాలను తొలగించుకోనిదే మనిషి తన ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసను ఎలా పెంపొందించుకోగలడు? కాబట్టి, ఇవన్నీ కూడా కలసి పనిచేస్తాయి. అసలు నియమం ఒక్కటే. అది అన్ని స్థాయులలోనూ సమానంగా పనిచేస్తుంది. ఒక స్థాయిలో మేలు కలిగించేది అన్ని స్థాయులలోనూ మేలు కలిగిస్తుంది.

ఒక మనిషి స్వార్థానికి కాక, జ్ఞానసముపార్జన కోసం తన శరీరాన్ని

బలవంతమైనదిగా తయారుచేసుకోవాలని అనుకోవచ్చు. అప్పుడు తన శరీరాన్ని బలమైనది చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడంలో తప్పేమీ లేదు. అయితే అసలు అందుకు కావలసిన శక్తి ఎక్కడ నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుందో దాని మీద అదుపులేనిదే మనిషి బలాన్ని కానీ, ఆరోగ్యాన్ని కానీ పొందలేడు. మనిషి తనలో నిద్రాణంగా ఉన్న శక్తియుక్తులను వెలికితీయాలంటే ముందుగా తనలోని అంతర్గత శక్తి ఏదో తెలుసుకుని, దానితో అనుబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. అంటే అతడు తనలోని ఆధ్యాత్మిక స్వభావాన్ని మేలుకొలపాలి. అతడిలోని శక్తులు అతడి చేయిదాటిపోయి, అటూయిటూ లాక్కుపోతున్నప్పుడు, అతడు తన ఆలోచనలను తనలోనికే మళ్ళించాలి. తన స్వభావాన్ని తానే పరిశీలించడం నేర్చుకోవాలి. మనిషి ఇంతకాలంగా బయట ఎక్కడెక్కడో వెతుకుతూ తన కలలను నెరవేర్చుకోలేకపోతున్నాడు, నిజమైన ఆనందాన్ని పొందలేకపోతున్నాడు. ఇకనైనా తన లోపలి స్వభావాన్ని పరిశీలించుకుని అక్కడైనా అది దొరుకుతుందేమో అతడు ప్రయత్నించాలి.

తనకున్న విచక్షణాశక్తిని వినియోగించకుండా మనిషి సుఖాల కోసం వెంపర్లాడుతున్నంతవరకూ నీరసపడిపోవడం, మరిన్ని బాధలలో పడటం తప్ప వేరేమీ చేయలేడు. అతడు మరొకవైపున తన మనశ్శరీరాలను హింసించే పని చేయకూడదు. తన పనులన్నింటినీ 'యుక్తంగా' చేసేవాడు మాత్రమే నిజమైన ఆనందాన్ని పొందగలడు. మనలోని భావోద్రేకాలను, ప్రచోదనాలను పూర్తిగా నాశనం చేయకూడదు, అలాగని వాటికే బానిస కాకూడదు. వాటిని చక్కగా తన అదుపులో పెట్టుకున్న యజమానిలాగా ప్రవర్తించాలి. ఇది ప్రతీ ఒక్కరూ నేర్వవలసిన పాఠం. ఎన్నిసార్లు మనం గొంతు చించుకుని ఇతరుల్ని మన మాటవినేలా చేయడానికి ప్రయత్నించడం లేదు! కానీ మనల్ని మనమే నియత్రించుకోగలుగుతున్నామా? అయినా సరే, మనకు ఆ శక్తి ఉన్నదని మనం మరచిపోకూడదు. శక్తి అంతా మనలోనే ఉంది. భౌతికప్రపంచంలో మనం చూడటానికి ఉపయోగించే శక్తియే మనకు దైవసాక్షాత్కారాన్ని కలిగించగలదు. అయితే దాన్ని మనం సక్రమంగా పొదుపు చెయ్యాలి. అదే విధంగా భౌతికంగా మనం ఏ శక్తితో విని, తెలుసుకుంటున్నామో అదే శక్తి మనల్ని ఉన్నతస్థాయిలకు

తొడ్కొనిపోయి, అనాహతధ్వనిని ఆలకించేలా చేసి, మనిషి ఆత్మకు శాంతిని కూర్చే జ్ఞానాన్ని అందిస్తుంది.

కాబట్టి మనం మన శక్తులను కూడగట్టాలి. కూడగట్టడమంటే ఏకాగ్రత. ఏకాగ్రత అంటే బలం. ఒక దారాన్ని సులభంగా తెంపివేయవచ్చు. కానీ అనేక దారాలను పేని, దానికి పురిపెట్టినప్పుడు, దానికెంత బలం వస్తుందో తెలుసుకదా! అదే విధంగా మనలో చెల్లాచెదరుగా ఉన్న శక్తులన్నింటినీ ఏకాగ్రత ద్వారా కూడగట్టి ఒకటిగా పేనినప్పుడు, మనం దేనినైనా నిరోధించగలుగుతాము. అటువంటి నిర్మాణాత్మకమైన భావనల ద్వారానే సనాతన ఋషులు మనకు బోధించారు. మనం పాపులం కాదనీ, మనలో ప్రతీ ఒక్కరికీ తనను తాను ఉద్ధరించుకోగల శక్తి ఉందనీ, మనలోనే ఉన్న ఉన్నత ఆధ్యాత్మికప్రకృతిని తెలుసుకోవడమే ఎవరికైనా శరణ్యమనీ, దానిని తెలుసుకోనంతవరకూ మనల్ని ఎవరూ రక్షించలేరనీ వారు బోధించారు. కేవలం చట్టాలను తయారుచేయడంతోనే మనం నేరాలను అరికట్టగలుగుతామా? నేరాలను అరికట్టాలంటే విద్య కావాలి. మనిషికి తనలోనే ఉన్న ఆత్మయందు విశ్వాసం కల్పించడమే అత్యుత్తమమైన విద్య. అతడు దాన్ని తెలుసుకుని, అనుసరించినప్పుడు అదే తనను నిజంగా సంరక్షించగలదని అర్థం చేసుకుంటాడు.

నీచప్రకృతి మీద అదుపు సాధించనిదే, మన హృదయంలోనే జ్ఞానోదయాన్ని, అత్యున్నతమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వగల శక్తి దాగుందని మనకు కనీసం అనుమానం కూడా రాదు. కాబట్టి మనం రోజులో నిర్ణీత సమయంలో ఆటవిడుపు తీసుకుని, శారీరకమైన కదలికల నన్నింటినీ ఆపివెయ్యాలి. ప్రపంచ మతాలన్నింటిలోనూ ప్రార్థనకూ, ధ్యానానికీ ప్రత్యేక సమయాలు నిర్దేశించబడటం చూస్తూనే ఉంటాము. ఎందుకంటే, మనం తెల్లవార్లూ బాహ్యప్రపంచం వైపుకే చూస్తూ, మనలోనే ఉన్న మౌలిక ప్రాణశక్తిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, మనల్ని సంరక్షించి, పరిపుష్టి కలిగించేది ఏదీ ఉండదు. మనల్ని మనం నిరంతరం ఆ ప్రాణశక్తి యొక్క పెన్నిధితో అనుసంధానంలో ఉండాలి. అలా మనం ఎంత ఎక్కువగా చేయగలిగితే, మనం అంత ఆకర్షణ సాధిస్తాం. ఎవరైతే తమ ప్రాణశక్తి మీద చక్కని పట్టు సాధిస్తారో వారు తక్కువ సమయంలో, తక్కువ ప్రయాసతో ఘనకార్యాలను సాధించగలుగుతారు. అంతేకాక, మన నీచప్రకృతి మీద మనం ఎంత త్వరగా విజయం సాధిస్తే, అంత త్వరగా మనకు

ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం కలుగుతుంది.

ఈ ఆత్మసంయమనం గురించి, ఏకాగ్రతా శక్తిని గురించి, ధ్యానాన్ని గురించిన భావనలు కేవలం భారతదేశానికే పరిమితమైనవి కావు. ఏయే మతాలలో ఆధ్యాత్మికత గురించిన భావజాలం నిజంగా ఎంతోకొంత అభివృద్ధి సాధించిందో, అయా మతాలలో ఈ ఆత్మపరిశీలక ధ్యానజీవనం కనిపిస్తుంది. భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఏదైనా సమస్యను పరిష్కరించడానికి దాని మీద ఎంత ఏకాగ్రత చూపిస్తారో గమనించండి! ఎందుకంటే ఏకాగ్రత అనేది కొత్త వెలుగును చూపి, మరింత శక్తిని అందిస్తుంది. భౌతికమైన ఏకాగ్రత వల్ల చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. మానసికమైన ఏకాగ్రత వల్ల మన బుద్ధి మరింత పదునెక్కుతుంది. మనం ఈ రెంటినీ విచక్షణతో జోడించి, చక్కగా అభ్యాసం చేసినప్పుడు, ఈ శక్తులన్నింటినీ కలిపి మనకు ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కలిగే దిశగా నడిపే రోజు త్వరలోనే వస్తుంది. ఈనాడు ఏయే పనులైతే మనకు అసాధ్యాలుగా కనిపిస్తున్నాయో, అవి ఆ రోజున వాస్తవంగా సుసాధ్యాలవుతాయి. మనలోని సంశయాలన్నీ పటాపంచలైపోతాయి. ఎందుకంటే, ఎక్కడైతే సూర్యకాంతి ఉంటుందో అక్కడ అంధకారానికి చోటు లేదు కదా!

మన మనశ్శరీరాలలోని చేతకానితనాన్ని, శక్తియుక్తుల పరిమితుల్ని తొలగించాలంటే మనకు ఎదురుగా కనిపించే భౌతికమైన మనశ్శరీరాలను తలచుకొని లాభం లేదు. దానికి బదులు మన ప్రాణశక్తికి మూలమైన దివ్యత్వానికి మన ఆలోచనల్ని అనుసంధానించడం ద్వారానే దాన్ని సాధించగలం. అక్కడ మన మనస్సుల్ని ఏకాగ్రం చేసినప్పుడు, ఎటువంటి ప్రతిబంధాలనూ ఎదుర్కోకుండా మన విధుల్ని నిర్వర్తించగలం. భారతీయ ఋషులలో మనం చూసే గొప్ప రహస్యం అది. యుగాలుగా వారు పనినే విరామంగా, వినోదంగా ఎలా మార్చుకోవాలో బోధిస్తూ వచ్చారు. మనిషి తననుతాను ఆ అత్యున్నతశక్తితో అనుసంధానించుకుని, తన జీవితలక్ష్యాన్ని ఉన్నతమైనదిగా చేసుకున్నప్పుడు, చేసే పనివల్ల అతడు అలసిపోవడానికి బదులు దాని ద్వారానే మరింత శక్తిని పొందడం ఆరంభిస్తాడు. మనమేదో మూలకు పోయి, ఏ పనీ చేయకుండా కూర్చోవడం ద్వారా మాత్రమే మనకు శక్తి తిరిగి లభిస్తుందని అనుకోనవసరం లేదు. మనం చేసే పనులన్నింటిలోనూ యుక్తాయుక్త విచక్షణను అలవరచుకుంటే చాలు, మన

మనశ్శరీరాలలో గొప్ప ఆరోగ్యాన్ని అనుభవించడమే కాక, ఆధ్యాత్మికోన్నతినీ, ముక్తినీ కూడా పొందగలుగుతాము.



స్వయంకృషి – ఆత్మసమర్పణ



కాయ పక్వమై పండినప్పుడు అంతకు ముందున్న పూరెక్కలు వాటంతట అవే రాలిపోతాయి. అలాగే మనలోని దివ్యత్వం పెరిగినప్పుడు, మానవసహజమైన బలహీనతలన్నీ వాటంతట అవే తొలగిపోతాయి.

– శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస

జ్ఞానియైనవాడు భగవంతుని ఆదేశానుసారం ప్రవర్తిస్తాడు. అందుచేతనే ధన్యుడవుతాడు.

– సెక్స్టస్ ది పైథాగోరియన్

ఆయన నీ హృదయం మీదకు వంగి, లేవనెత్తి, దాన్ని తన హృదయంగా చేసుకుంటాడు. అప్పుడు ఒకే హృదయం ఇద్దరికీ పనిచేస్తుంది.

– శివ వాక్యార్

స్వయంసహాయం, ఆత్మసమర్పణ అనేవి అన్ని మతాలలోనూ,

తత్త్వశాస్త్రాలలోనూ మౌలికంగా కనిపించే బోధనలు. ఒక ప్రక్క, 'మనిషి తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి, తనను తానే దిగజార్చుకోరాదు, ఎందుకంటే మనిషి తనకు తానే శత్రువు, తనకు తానే మిత్రుడు' అని మాటిమాటికీ బోధించడం కనిపిస్తుంది. మరొకవైపు మనిషి తన శక్తి మీద ఏమాత్రం ఆధారపడకుండా, పూర్తిగా భగవంతుడినే విశ్వసించాలని కూడా బోధిస్తారు. పరస్పరం వ్యతిరేకంగా గోచరించే ఈ రెండు విధానాల మధ్య సమన్వయం ఎలా? మన మీదే ఆధారపడుతూ ఉంటూ కూడా భగవంతుణ్ణే పూర్తిగా విశ్వసించడం ఎలా? అయినప్పటికీ, ఈ బోధనలను రెంటినీ మహాత్ములందరూ అన్ని శాస్త్రాలలోనూ బోధించడం కనిపిస్తుంది. అవి రెండూ పరస్పరం వ్యతిరేకంగా కనిపించినా సరే, వాటి మధ్య ఏదో సంబంధం ఉండి ఉండాలి; వాటి మధ్య ఏదో సమన్వయం ఉండి ఉండాలి.

మనిషికి ఉండే అహంకారాన్ని గురించిన అవగాహనలో అనేక స్థాయిలుంటాయి. 'నేను' అన్న భావన ముందుగా మన పుట్టుక, పరిసరాల నుంచి ఏర్పడుతుంది. మనం ఫలానా కుటుంబంలో పుట్టాము, ఫలానా పేరుతో పుట్టాము, మొదలైనవన్నీ మన ప్రాముఖ్యతను మనకే తెలిసేలాగా చేస్తాయి. కానీ వయసు పెరిగేకొద్దీ, మన అవగాహన విశాలమయ్యేకొద్దీ మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల ద్వారా, ప్రకృతి ద్వారా మనల్ని మనం గుర్తించుకోవడాన్ని మానేస్తాము. క్రమంగా వాటికన్నా ఇంకా సూక్ష్మమైన శక్తులు కొన్నింటి మీద మనం ఆధారపడుతున్నామనీ, అవి కేవలం భౌతికశక్తులే కాదనీ అర్థం చేసుకుంటాము. సాధారణంగా మనిషి 'నేనే చేశాను!' అని అన్నప్పుడు అతడు తనను తాను తన శరీరంగా భావిస్తున్నాడు. అతడు తనకు బలమైన కండలు ఉన్నాయనీ, తనకు ఎంతో శక్తి ఉందనీ అనుకుంటున్నాడు. కానీ కేవలం భౌతికమైన ఈ బలం తప్పనిసరిగా పరిమితమై ఉండాల్సిందే. అతడు ఆ పరిమితిని గురించి తన శరీరంలో బాగా శక్తి ఉన్నంతకాలం గుర్తించడు. కానీ, ఈనాడో రేపో, తనకున్న శక్తి తనను ఎంతో దూరం తీసుకుపోలేదని గ్రహిస్తాడు. సహజంగానే దీనివల్ల అతడు తనకన్నా ఉన్నతమైన శక్తి ఏదో ఉన్నదనీ, దానిని తాను ఊతంగా తీసుకోవచ్చుననీ అనుకుంటాడు.

ఆ విధంగా మన జీవితంలోని అన్ని స్థాయిలలోనూ, అహంకారాన్ని గురించిన ఒకే భావనను తీసుకుని మనం ముందుకు సాగిపోతున్నాం. అయితే

దానిపట్ల మన అవగాహన మారిపోతోంది. ఏ అహంకారమయితే మనల్ని శరీరానికి, శారీరికమైన లక్షణాలకూ బంధిస్తుందో దాన్ని మనం 'అపక్వ అహంకారం' అంటాము. అంటే అది ఇంకా పండలేదని అర్థం. సాధారణంగా ఈ అపక్వాహంకారం మనల్ని బాధలలో పడవేసి, దురదృష్టానికి గురిచేస్తుంది. కానీ 'పక్వ అహంకారం' (పండిన అహంకారం), ఏదైతే మనలోని ఉన్నత దివ్యత్వం నుంచి వెలువడుతుందో అది మనల్ని బంధవిముక్తుణ్ణి చేస్తుంది. ఈ పక్వాహంకారమే మనల్ని మనం భగవంతుడికి సంపూర్ణంగా అర్పించుకునేందుకు దోహదం చేస్తుంది. ఆత్మార్పణం అంటే మన బాధ్యతలనూ, కార్యకలాపాలనూ అన్నింటినీ మానేయమని కాదు. దానికి బదులు, మనం పనులన్నింటినీ దేవుడికి సమర్పించినట్టు చేయడం ద్వారా, ఈ ఆదర్శాన్ని నిరంతరం సాధన చేయడం ద్వారా, మన హృదయాలు పవిత్రమై, అన్నింటిలోనూ భగవంతుడి సంకల్పమే పనిచేస్తున్నట్టు తెలుసుకుంటాము. కానీ అలాకాక, ఎంతకాలం పాటు అన్నీ మనమే చేస్తున్నామని అనుకుంటామో, అంతకాలం మనకు మనమే సహాయం చేసుకోక తప్పదు. ఎంతకాలం బాధ్యత అంతా మన చేతులలోనే ఉందనుకుంటామో, అంతకాలం పాటు మనం అన్నిరకాలుగా ప్రయత్నించక తప్పదు.

ఒక్కసారిగా అహంకారమనే భావాన్ని పూర్తిగా వదిలిపెట్టి, అంతా భగవంతుడి ద్వారానే జరుగుతోందని భావించగలుగుతామని అనుకోవడం నిష్ప్రయోజనం. భగవంతుడు పనిచేస్తున్నది మనకు కనిపించదు. మనమే మాట్లాడుతున్నాం, మనమే పనులు చేస్తున్నాం, మనకే కాళ్ళు చేతులు ఉన్నాయి, మనకే కొంత బలం ఉంది. ఇలా మనం అనుకున్నంతకాలం, మనమే అన్నీ చేసుకోక తప్పదు. మరొకలా చేయలేము. కానీ ఈ పనులన్నింటినీ మనం విచక్షణతో చేయడం అభ్యాసం చేస్తే, క్రమంగా అది మన నిజస్వభావాన్ని వెలికితీసి, మనలోని శక్తికి అసలు మూలం ఏదో తెలియచెబుతుంది. అప్పుడు సమస్త కార్యాలను చేయించే ఆ శక్తిని ఎరుకలో ఉంచుకొని, ఆ శక్తి మార్గనిర్దేశం కోరుతాం. ఆ విధంగా స్వప్రయత్నం ఆత్మసమర్పణకు దారి తీస్తుంది.

భగవంతుడు మనకు అన్ని పనులలోనూ, వస్తువులలోనూ ఎంత స్పష్టంగా కనిపిస్తూ ఉంటే, మనం అంత సులభంగా ఆయనకు ఆత్మసమర్పణ

చేసుకోగలుగుతాము. అజ్ఞానులకు ఈ ఆత్మసమర్పణ అనేది సాధ్యపడదు. ఎందుకంటే, దైవికమైన శక్తి ఒకటి ఉందని వారు బుద్ధిపూర్వకంగా అనుభూతి చెందలేదు. అసలు అటువంటిది ఒకటి ఉందనే విషయమే వారికి తెలియదు. అటువంటివారు ముందుగా తమకున్న శక్తుల్ని ప్రయోగించి పరీక్షించుకోవాలి. అటువంటివారు తమ శక్తియుక్తులన్నింటినీ ఒడ్డి పనిచేసి, తామే నిజమైన కర్తలమా లేక తమను శాసించే ఉన్నతశక్తి ఏదైనా ఉందా అని తెలుసుకోవాలి. విచక్షణ ద్వారా తమలోని ఏ భాగం ప్రాపంచికం, ఏ భాగం దైవికం అన్నది తెలుసుకోవాలి. ఆత్మకూ శరీరానికీ తేడా ఏమిటో, దైవశక్తికీ ప్రాపంచికానికీ తేడా ఏమిటో, శాశ్వతానికీ అశాశ్వతానికీ తేడా ఏమిటో వారు తెలుసుకున్నప్పుడు, వారు తప్పనిసరిగా అమరమైనదానినే ఎంచుకుంటారు. ఎందుకంటే, ప్రాణాలను వదలడానికి ఎవరు ఇష్టపడతారు? అత్యున్నత శక్తి యొక్క సంరక్షణను కాలదన్నడాన్ని ఎవరు ఇష్టపడతారు?

భగవంతుడికి మనల్ని మనం పూర్తిగా సమర్పించుకోవడం అంత సులభమైన పని కాదు. ముందుగా మనం భగవంతుడి యొక్క దివ్యస్వభావాన్ని గురించి, అతడి అనంతశక్తిని గురించి ఎంతోకొంత అర్థం చేసుకోవాలి. అలాకాక, అంతా భగవంతుడే చేస్తున్నాడన్న పూర్తి విశ్వాసం లేకుండా, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధితో ఉన్నట్టు నటిస్తే, మన మాటలు, చేతలు ఒకటిగా ఉండవు.

ఒక కథ ఉంది. ఒక బ్రాహ్మణుడు ఒక ఆవును చంపాడు. నిజానికి, ఒక బ్రాహ్మణుడు తన జీవితాన్ని భగవదర్పితంగా గడపాలి. భూతదయ, అహింసతోపాటు అన్ని ప్రాణుల పట్ల ప్రేమ చూపాలి. అటువంటివాడు ఆవును చంపడమంటే అది ఘోరమైన పాపం. అతడి మీద ఆవును చంపిన అభియోగం మోపినప్పుడు, 'అది నేను చేయలేదు. ఇంద్రుడు చేశాడు! నేను కాదు!' అన్నాడు. అతడికి బుద్ధి చెప్పాలని ఇంద్రుడే నిర్ణయించుకున్నాడు. మానవరూపంలో ఆ బ్రాహ్మణుడి తోటలోకి వెళ్ళి, అది ఎంత అందంగా ఉన్నదో చెపుతూ, ఆ తోటమాలి నేర్పరితనాన్ని పొగడసాగాడు. ఆ మాటలకు బ్రాహ్మణుడు పొంగిపోయి, 'లేదండీ! ఈ తోటంతా నేనే పెంచాను. ఇలా రండి! మీకు తోటంతా చూపిస్తాను!' అన్నాడు. తోటంతా తిప్పి చూపుతూ, 'చూశారా! ఈ చెట్లు, పొదలు నేనే నాటాను! ఈ

కాలిబాటలు కూడా నేనే తయారుచేశాను! ఈ పూలమడులు నేనే పెంచాను!' అంటూ వివరించసాగాడు. అతడు ఆ సందర్శకుడికి తోటను చూపుతున్నంతసేపూ, 'నేను నాటాను', 'నేను పెంచాను' 'నేను చేశాను' అంటూ చూపుతున్నాడు. ఇంద్రుడు ఇదంతా కొంతసేపు విన్న తర్వాత, ఆ బ్రాహ్మణుడితో, 'ఈ పనులన్నీ నేనే చేశానని చెపుతున్నావే! ఆ ఆవును మాత్రం పాపం ఆ ఇంద్రుడు చంపాడా?' అని ప్రశ్నించి, అతడి కళ్ళు తెరుచుకునేలా చేశాడు.

మనందరం కూడా ఇలాగే ఉంటాము. బయటకు, 'నీ సంకల్పమే, నాది కాదు' అని పలుకుతామే కానీ మన హృదయపు లోతుల్లో మేమే నిజంగా చేస్తున్నామని అనుకుంటాము. ఎవరైనా ఒక్కమాట పరుషంగా మాట్లాడితే చాలు, మనం అవమానపడిపోయి, కోపంతో రగిలిపోతాము. లేకపోతే ఎవరన్నా పొగిడితే చాలు, పొంగిపోతాము. కానీ అన్నీ భగవంతుడివల్లనే జరుగుతున్నాయని అనుకునేవాడి విషయంలో ఇలా జరుగదు. సంతోషంలోనూ, దుఖంలోనూ, సన్మానంలోనూ, అవమానంలోనూ అతడు ఒకే విధంగా ఉంటాడు. అన్నింటినీ సమదృష్టితో స్వీకరిస్తాడు. అతడు తన సమత్వస్థితిని కోల్పోకుండా, పనులు సరిగా జరుగకపోయినా సరే జీవితాన్ని నిందించకుండా ఉంటాడు. ఎందుకంటే, భగవంతుడే అన్నీ చేస్తున్నాడనీ, అతడేమి చేసినా అది మనకు ఆశీర్వాదమే అవుతుందనీ అనుకుంటాడు. భగవదర్పితమైన జీవనం గడిపేవాడు ఎంతటి శక్తిమంతుడు, ఎంతటి నిర్భయుడు అవుతాడంటే చావైనా, బ్రతుకైనా సరే, అతడి ప్రశాంతత చెక్కుచెదరదు.

దైవంలో అటువంటి విశ్వాసమే నిజమైన స్వప్రయత్నానికి ఆధారం. ఎవరికైతే అటువంటి విశ్వాసం ఉంటుందో అటువంటివారు అసాధ్యమనుకునే పనులను కూడా చేయగలుగుతారు. ఏసుక్రీస్తు ఇలా చెప్పాడు: 'నీకు ఆవగింజంత విశ్వాసం ఉంటే చాలు. ఈ పర్వతాన్ని నీవు దూరంగా తొలగమని ఆజ్ఞాపిస్తే అది తొలుగుతుంది. నీకు అసాధ్యమైనదేమీ ఉండదు!' విశ్వాసానికి అటువంటి శక్తి ఉంది. మనలోని దివ్యశక్తిని మనం తెలుసుకున్నపుడు, మనల్ని ఏమి కదిలించగలదు? అయితే, ఎంతకాలం పేరు, రూపం, శారీరిక పరిమితులు వీటితో మనల్ని మనం ఏకీభవించుకుంటూ ఉంటామో, అంతవరకూ మన శక్తి పరిమితంగానే ఉండి, అసలు నిజాన్ని

చూడలేము. ఎందుకంటే, కాంతి చీకటి కలసి ఉండలేవు. ఈ అహంకారం అనేది మన ఆత్మను కప్పివేయగలవాటిలో అన్నిటికన్నా మిన్న. అందుకనే, ఋషులు ఈ అహంకారం కన్నా శక్తిమంతమైన శత్రువు మరొకటి లేదని నిర్ద్వంద్వంగా ప్రకటించారు.

ఎంతకాలం మనల్ని మనమే ఈ అహంకారంగానూ, మనశ్శరీరాలు గానూ ఊహించుకుంటూ ఉంటామో, అంతవరకూ మనం అజ్ఞానాన్ని, భ్రమలను అధిగమించలేము. కాబట్టి మనలోని నీచస్వభావాన్ని ఉన్నతస్వభావానికి శరణువేడేలాగా చేసి, దాన్ని అణచివేయాలి. మనలోనే ఉన్న భగవంతుడికి, పరమాత్మకే అన్నింటినీ ముందుకు నడిపే అధికారాన్ని ఇవ్వండి. నిజమైన భక్తుడు, 'నేను కాదు, నేను కాదు, నువ్వే! నేనేమీ కాను. నేనేమి సాధించగలను? నేను ఎంత త్వరగా నిన్ను శరణువేడితే నాకు అంత మేలు.' అని అంటాడు. మరొకప్రక్క జ్ఞాని, 'నేను దేహాన్ని కాను. నేను ఇంద్రియాలు కాను. నేను ఇవేవీ కాను. నేనే అతడు. నేనే నిరాకారుణ్ణి, అమరుణ్ణి, సనాతనుణ్ణి, అవికారుణ్ణి.' అని అంటాడు. ఈ రెండు మార్గాలలో భక్తిమార్గం ద్వైతం, జ్ఞానమార్గం అద్వైతము. కానీ రెండూ ఒకే గమ్యాన్ని చేరుస్తాయి.

ఏసుక్రీస్తు తన పారమార్థికచైతన్యపు పరిణామంలో రెండు స్థాయిలున్నాయని వివరించాడు. ఆయన, 'నా సంకల్పం కాదు, నీ సంకల్పమే నెరవేరుతుంది!' 'నీవే నా తండ్రివి, నీవే నా నాథుడివి. నేను నీ కుమారుణ్ణి, నీ సేవకుణ్ణి' అన్నప్పుడు ఆయన ఒక భక్తుడి భావాన్ని ప్రదర్శించాడు. మరొకప్రక్క, 'నేను, నా తండ్రి ఒకరే!' అని ప్రకటించినపుడు అద్వైతభావాన్ని వెలువరించాడు. ఒక దశలో మనం భగవంతుణ్ణి మనకన్నా వేరుగా చూస్తాము. ఆయన మన సృష్టికర్త, స్థితికారుడు, తండ్రి – మనలోని నీచప్రకృతి యొక్క పరిమితులను ఎరిగి, ఆయనకు మనం శరణాగతులమవుతాం. రెండవ స్థాయిలో మన మనశ్శరీరాల స్థాయిని దాటి మనల్ని ఆ పరమాత్మతో ఏకీభవించుకుంటాము. ఈ రెండింటిలోనూ, ఆ పరమసత్యాన్ని మనలోనే కనుగొన్నా సరే, లేదా దాన్ని మనకన్నా బయట ఉన్నట్టు చూసినా సరే, మనం మానవస్థితిలోని అపరిపూర్ణతలను అధిగమిస్తాము.

భగవంతుడే నిజంగా కర్త అనీ, మార్గదర్శి అనీ, మనం ప్రదర్శించే శక్తి అంతా

అతడి నుంచే ఉత్పన్నమవుతుందనీ, మనం అతడి చేతిలో పరికరాలు మాత్రమేననీ మనకు నమ్మకం కలిగినప్పుడు, మనం ఈ జీవితంలోనే ముక్తి పొందుతాము. ఇక మనల్ని ఏదీ కదిలించలేదు. కానీ మనకున్న అహంకారమనేది మనల్ని గొప్పగా భ్రమింపజేయగలదు. చివరకు దేవుళ్ళు కూడా దాని మాయలో పడిపోతారని చెప్పబడింది. ఉపనిషత్తులలో ఒక కథ చెప్పబడింది. దేవతలు ఒకసారి గొప్ప విజయం సాధించాక, అహంకారంతో కళ్ళు మూసుకుపోయి, 'మేమే ఈ విజయాన్ని సాధించాము. మా బలంతోనే విజయలక్ష్మిని చేపట్టాము!" అని ఎవరికి వారే గొప్పలు చెప్పసాగారు. హఠాత్తుగా వారికొక మాయారూపం గోచరించింది. అదేమిటో వారెవరికీ తెలియలేదు. అందుచేత దేవతలలో ఒక్కొక్కరినే పంపసాగారు. ముందుగా అగ్నిదేవుడు వెళ్ళాడు. ఆ విచిత్రరూపం అతడి శక్తి ఏమిటని ప్రశ్నించింది. 'నాకు ఈ విశ్వాన్నే కాల్చివేయగల శక్తి ఉంది!' అని అతడు సమాధానమిచ్చాడు. 'అయితే ఈ గడ్డిపరకను మండించు!' అని ఆ శక్తి కోరింది. అగ్ని దానిని తగులపెట్టలేకపోయాడు. ఆ తర్వాత వాయుదేవుడు వచ్చాడు. అతడేమి చేయగలడని ప్రశ్నిస్తే, 'నేను ఈ విశ్వాన్నే ఎగురగొట్టగలను!' అన్నాడు. 'అయితే ఈ గడ్డిపరకను ఎగురగొట్టు!' అని ఆ శక్తి కోరింది. వాయువు ఎంత ప్రయత్నించినా దాన్ని ఎగురగొట్టలేకపోయాడు. చివరకు దేవతల అధిపతి అయిన ఇంద్రుడే వెళ్ళాడు. అతడు అక్కడి వెళ్ళడంతోనే అన్ని మహత్తులూ, అన్ని శక్తులూ ఎవరి పరమో ఆ పరబ్రహ్మమే ఈ మాయారూపంలో వచ్చిందనీ తెలుసుకున్నాడు. తాము సాధించిన విజయం ఆయనకు చెందిందే కానీ, తమది కాదని తెలుసుకోవడంతో దేవతల కళ్ళు తెరుచుకున్నాయి.

భగవంతుడికి ఆత్మార్పణ చేసుకోవడమే అత్యున్నతమైన జ్ఞానానికి చిహ్నం. తన అహంకారానికి అంటిపెట్టుకుని ఉంటే మనిషి నిరంతరం బాధపడవలసి ఉంటుంది. ఎవరైతే భగవంతుడే అన్నీ చేస్తున్నాడనీ, తాను నిమిత్తమాత్రుణ్ణనీ తెలుసుకుంటాడో అతడు శాంతి పొందుతాడు. అతడు తన సద్వర్తన ద్వారా, సత్కర్మల ద్వారా తాను ధన్యుడవుతాడు, తోటివారిని కూడా ధన్యుల్ని చేస్తాడు. ఎందుకంటే అతడు స్వార్థంతో, అజ్ఞానంతో పనిచేయడు కాబట్టి, తానే భగవంతుడి చేతిలో పనిముట్టుగా తయారౌతాడు. అతడు చేసే పనులన్నీ దివ్యప్రేమతోనూ,

జ్ఞానంతోనూ వెల్లివిరుస్తాయి.